细雨「早期课译本」现代汉语版

已知的實相IV

夢中夢與次人格誘發的疾病

共五册（149–198节）第四册（176–185）

本册代码：Y4–4

細雨著作

细雨赛斯书系列

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 IV》：

梦中梦与次人格诱发的疾病

第四册（176-185 节）

本册代码：Y4-4

细雨 著

© 2023-2026 细雨 (Xiyu)。著作权所有。All rights reserved.

本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

使用与传播说明见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

出版结构总览 · 细雨资料建议阅读顺序导引（2026.1.1）

说明：本图为建议阅读顺序示意，供参考使用，可根据个人节奏自由进入。

→ 顺序 ↓	三正道									
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解	
目的	**破除线性思维局限，为以后奠定基础**				**建立基础认知网格**		**扩展认知网格界面**		**认知辨别多维多元信息架构**	

→ ↓	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成，自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线，个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	**融通自我，连接多重实相**			**活出通透自我**			**自我间的整合**		**各种不同的补漏**	

代码：每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册。例如：

SY：《失忆的归途》　　S1-3：《思想的阶梯》第1季第3册　　Y1-5：《已知的实相》第1部第5册

读书心法		
读	1. 要有想象力	书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；
书	2. 抛开旧观念	先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；
心	3. 别用脑子想	脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；
法	4. 看完就忘记	这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

重要提醒： 细雨资料整体文字具有严谨的认知递进关系，多部书籍之间亦在内在结构上互为认知阶梯。
例如《已知的实相》Y系列和《虚空法界》X系列彼此呼应、相互印证，交叉阅读有助于深化理解。
以上建议阅读顺序综合考虑了各册书的内容特点、理解难度以及内在关联，进行了系统而周到的安排。
建议读者朋友参考此导引，并结合自身的认知阶段与节奏，进行持续而系统的阅读。

目　录

第 176 节 1

前情摘要： 1

第 176 节 艾拉姑妈、罗的家族业力，爱是永远的保护 6

第 177 节 32

前情摘要： 32

第 177 节 梦境实相：全我与多重自我，暗示让潜意识为你工作 45

第 178 节 72

前情摘要： 72

第 178 节 清醒与睡梦的人格互相影响，才能与天赋，人格必须喜悦和满足 84

第 179 节 102

前情摘要： 102

第 179 节 第一次信封测试：两个人格并肩合作 113

第 180 节 125

前情摘要： 125

第 180 节 人格没有限制 自我没有边界 133

第 181 节 150

前情摘要： 150

第 181 节 愚昧限制了自我的潜力 158

第 182 节 171

前情摘要： 171

第 182 节 闲聊：文明的人类不应该互相杀戮 177

第 183 节 197

前情摘要： 197

第 183 节 情绪不占据物理空间 梦中预习与演练 信封 3 209

第 184 节 242

前情摘要： 242

第 184 节 抽象的信封测试 4 飞碟 计算机会改变人类的生活 259

第 185 节 272

前情摘要： 272

第 185 节 疗愈能力 膳食和运动建议 信封 5 照片 283

有关“细雨资料出版总览、代码对照表”“常见问题”“细雨资料主要获取与下载渠道”，请点上面文字超链接进原文电子书库，或参阅各系列第一册的附录页。

原文发布源头：xiyushe.org

第 176 节

Y4-4-176.1

前情摘要：

（我们都感觉有点累，过去几天持续阴霾让人感觉压抑。珍和我尝试忽略这干扰的因素，但在心理上，天气对我们的影响和任何其他人一样多。）

赛斯：

关于改变意识聚焦的关注点，以及变更意识趋向的重要性，我已经说过几次。

改变所观的面向并不涉及意识本身内的变化，只是意识关注方向上有了改变。这是与生俱来的才能，并且会经常被应用于日常生活。这通常仅涉及关注点在非常表面上的一些改变，其实就在人格的意识注意力被首次引导向特定角色肉身所处的领域时，焦点就被切换到了其角色所处的特定领域。

但人格关注点的改变并不包括其深层关注面向的改变。当个体把关注点从其肉身所在的实相切换到另一个其它平行实相上时，会引发在不同意识层面上较为彻底的内在变化。在梦中这类焦点的转移与改变是很明显的，在梦中可以快速地体验那些能满足生命觉知而必须的各种可能。

原文发布源头：xiyushe.org

人格这种从意识界改变自己关注点到某一伪装实相的意识行为，需要意识聚精会神地聚焦在其角色所处的特定梦区域中。通常来说，在聚焦时要排除其它区域的感知。在角色我的清醒状态下，自我通常不会觉知到自己身处梦中；而在梦境中，自我肉身的内外环境被替换成了特定的梦境环境。

不管你是否关注或知道清醒与梦境这两种环境其实都本相同，你都会对两者做出相同的反应。如果你能展开对梦境的研究，将有机会从中学到许多非伪装实相的本质。

如果你学会观梦、记梦、解梦、做清明梦，那你会看到自己人生中各种不同的选择、预知未来的走向，你会多出几种允许自己改变你自己觉知关注点的方法。这改变将是关于人格深层和与内我各种层面的改变。

我们这课极短，因我能看到的各种原因，让我们达不到上课的标准。或者你休息一下，我们再尝试一次，信号很弱且断续得厉害。我们的

连接不够好。其原因和我们三个人都没有任何关系，这非常少见。这原因本身的确非常有趣，我们以后进行讨论。

（赛斯宣布意识网络的网络信号连接不好时，珍和我一样感到惊讶。我们对为什么会如此这样没有概念，这是第一次在上课期间发生意识网格信号延迟这样的事情。

珍说，前面赛斯的言辞出现长时间停顿与信息缓冲是不寻常的，她感觉，她不是不能说话，而是没有连接到赛斯的转播现场资源。珍选择尝试继续课程，因为她感觉自己这边没事。她平静的声音继续，节奏有点加快，仍然闭着眼睛。）

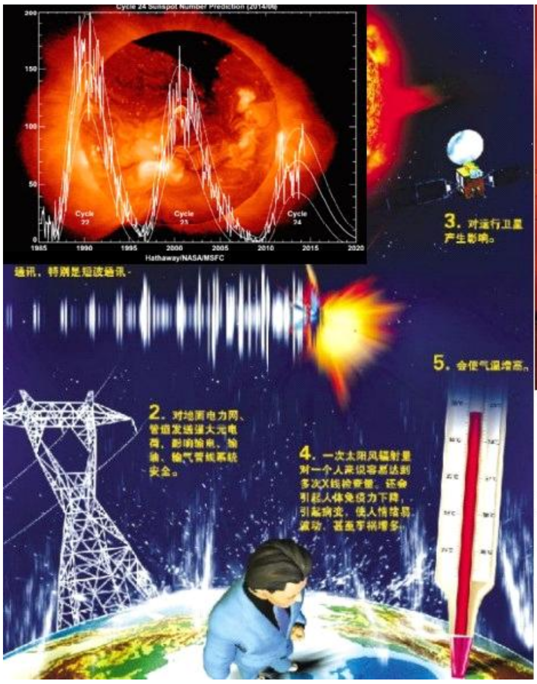
这信号延迟是在接收端，但并不源于你个人，更不是在我这一端，意识信号波的延迟与电磁干扰有关，在一定程度上它们与你自身的周期性反应有关。它们造成一种隔离，使得无线通讯困难。这类延迟很少发生，是第一次打扰我们。但在一定程度上，其实此类的问题是相当频繁的，当然，这与一些周期有关。

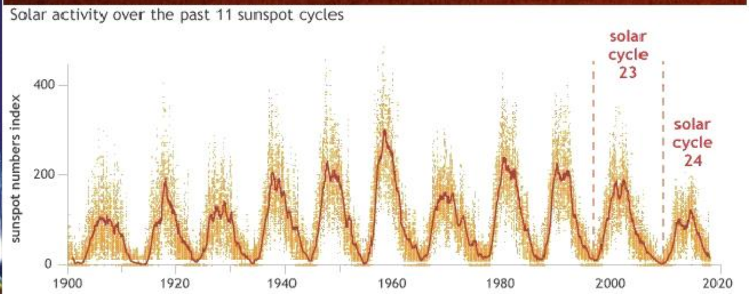
这类周期会对你这一端抑制，表现在天气阴霾和心情聚散，这两者息息相关。这个周期大约会在三个小时内过去，到明天下午后消散。

这种信号延迟的影响对今晚课程的内容没有造成扭曲，只有鲁柏对资料转述时某些扭曲才会发生。

今天的情况你已经感觉到了影响，其他人也会感觉到。当干扰进入高峰时，连植物都会受到影响。明显各地的孩子们也在受到影响。

原文发布源头：xiyushe.org





我看见收到录音带的博士，在桌子旁正和他人在讨论我们。博士旁的另一个来你们位面有几年了，非常年轻，我不知道他的年龄。

桌上没有桌布，有一个大咖啡壶和文件。有人在笔记，他们有四人，但很犹豫要如何处理这件事。桌边有一把直靠背的椅子。另外俩人一个头顶脱发，一个胡子拉碴。

那房间有一个大窗户，窗外有些花。他们想要回信给你，但不知要如何措辞。我基本上感受不到画面发生的具体时间，这在同时性中很难准确定位。

我还看到关闭着的桌子抽屉里有一个剪报的盒子。

（在晚上，我再次经历了部分身体的扩张感。我在凌晨时分被吵醒。珍睡在我旁边。

在昏昏欲睡的状态下，我向左侧躺着，手臂轻轻地放在胸口。最开始从手部感到扩大的感觉，然后弥漫到胸部。胸部感觉非常宽阔广大，并且厚重。上臂逐渐感到像大腿一样粗。两只手就像戴了棒球手套那么大。和以前一样，我感觉到每个手指都在一定程度上放大了，但这次的感觉是，手指头像合在一起的爪子。

这个感觉非常愉快，一点也不害怕。没有感到脸部或身体横隔膜以下的扩展。这种感觉很确定地持续了几分钟，让我有足够的时间探索，然后逐渐消退。）

原文发布源头：xiyushe.org

第 176 节 艾拉姑妈、罗的家族业力，爱是永远的保护

1965 年 8 月 9 日 晚上 9 点 周一，按计划

（8 月 5 日星期四晚上，珍和我将 1965 年 8 月 4 日举行的第 175 节课的副本寄给了伊斯博士，并请他验证其中的心灵感应信息。在我们寄出这封信之前，最近以来，我们一直没有收到伊斯博士的消息。

（珍的超视力经历还在继续。其中一些经历比较完整，而且可以发生在一天中的任何时候。有的在她清醒和活跃时出现，有的则在她昏昏欲睡时出现。最近，这些经历出现的频率越来越高，以至于她现在都有单独的记录。参见第 173 节课前的注释。

初学者往往需要入定才能展开超视力，熟练一些后，一些偶然不可控的超视觉体验就好像一个恍惚间走神了一下，就感知到了脑海，好像突然想起了某一童年的往事片段。再往后慢慢熟练了，这能力会更可控，并且可以让肉身忙活着自己的事，而内在忙活另一件事，展开套叠的同时性不同时空体验，一心二用或一心多用。

（请见我最近两次体验身体扩张的记录，分别是 1965 年 7 月 9 日和 8 月 6 日。在今晚的课之前，我向珍提到了这两个例子，希望赛斯能谈到它们。

8 月 8 日星期日下午，我和珍在纽约州附近的小镇沃尔斯堡参加了我姑姑艾拉-巴克的葬礼。艾拉是我父亲的姐姐，享年 88 岁。我父母、我弟弟洛伦和他的妻子及儿子也在场。多年来，我很少见到艾拉姑妈，我们记得珍只见过她两次。我觉得让赛斯谈谈艾拉可能会很有趣，所

以在课程开始前我也提到了这个话题。）

晚上好。

我本打算进一步讨论梦境实相。不过，我还是很乐意谈谈你的艾拉姑妈，她的本名叫道仁艾拉[Dorinella]。

（珍在道仁艾拉的发音上有些犹豫，我不得不请赛斯把它拼写出来。）

她有四次前世经历。这次她的灵性存在非常幸福。然而，她的人格从未完全集中在物质实相中，只能通过保持相对疏离的方式来应对。

她与你这一世的父亲的哥哥有联结，他的名字叫杰伊。之前她有两世是他非常爱的妻子。

约瑟，如果有合适的时间，我们可以讨论一下你现在的家庭成员以及他们过去的经历，这对我们非常有益。

她的智障儿子是两个主要因素的结果。这个女人根本无法让自己形成一个完整的架构。她的能量没有被导向让她生下一个正常的孩子的方式。她极力反感暴力，并对此过度敏感。

她觉得有责任生个孩子，所以她生了。同时，她生下了一个由于缺陷而相对不受她所反感的压力影响的孩子。换句话说，她生下了一个白痴，这孩子因为智障而对各种不幸具有强大的免疫，他在心智上不会长为成人，并且会永远安全地停留在相对永恒的童年中。

（说到这里，珍的声音低沉了一些，并且提高了音量。珍对我的家族史知之甚少。赛斯说得没错，我父亲的哥哥，也就是我的伯父杰伊，已经去世了，他和艾拉这辈子是有联结的；他非常保护她，在他去世这八年来，他的妻子继续照顾着艾拉。

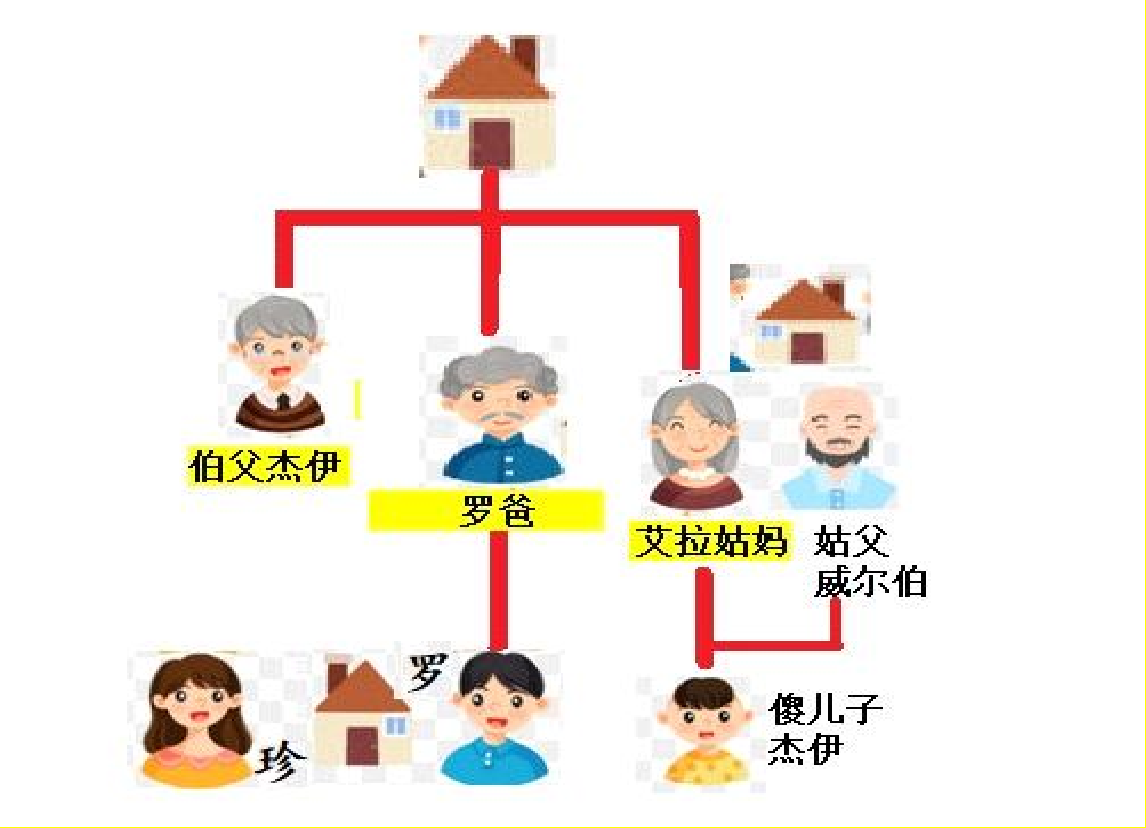
我有一些关于艾拉智障儿子的童年记忆，他也叫杰伊。他已被送进福

原文发布源头：xiyushe.org

利院多年，我相信艾拉和她的丈夫威尔伯在去世前好几年都没有见过他。）

她也没有感到内疚。从根本上说，她认为自己确实生下了一个会永远留在一种梦幻般状态中的人，远离深深的伤害和徒劳的遗憾。

这孩子的性格非常温和，他现在仍然是个温和的孩子。我们在这里说的是实话，所以我要说，她自己也更愿意沉浸在这种梦境中。她从来就不是她所处的时代的一部分，她试图按照自己的底线保护她的后代，确保他比自己更彻底地逃脱。



在人格演绎女性角色时，生育子女是一项必经的人生体验。但绝不是必须的人生体验。生育的体验让人格更全面地了解与理解女性角色的人生，并经此触发与诱发随后的一系列不甘和如果。在人格完成了这类体验并拿到此科目的毕业成绩后，后世就无需再把精力投放在这一科目上了。

就好像珍上一世体验过了癌症，此生不管怎么做都不再会触发癌症这一科目。基本上在毕业班的女性角色，都不再会去体验生孩子，因为毕业时有一个前提，了无牵挂也不被牵挂。当然自由意识还是会被尊重，若是非想生那就生吧，大不了多重复几次好了。

罗的这个姑妈与他的伯父在此生演亲兄妹，姑妈已经第四次投身为人，两魂体相互羁绊相互搭戏也有两次了。姑妈的魂体名为“道仁艾拉”，她此生演绎这个女性角色时其实并不专注，为了应付世俗的需要，而生了个儿子交差；但为了不成为自己的牵挂与被其挂牵，这个儿子的人物角色设定被规划成了痴呆，管生不管养，直接丢到福利机构里去自生自灭。

其实有这样一类孩子，叫“不被祝福”的孩子，其父母双方或一方，其实没有生育的意愿，但迫于种种压力或不想被世俗指点，就有了孩子；而孩子的成长并不被关注与呵护，于是孩子就在身心灵三个方面都呈现出这样或那样的病态问题。而对于这些问题，单纯治疗孩子往往收效甚微。

其实很多婚姻的存续只是一种骑驴找马的将就，双方都清楚在这人生的蓝图中，将会分道扬镳各有它求。那终将离开的，本不想多引涟漪牵挂，但又不能直说；架不住一方想利用孩子来稳固婚姻、绑架情感，也就半推半就地有了后代。

就好像罗之前的那任母亲，她只想体验社交名媛医生太太的女性经历，

原文发布源头：xiyushe.org

第二胎不想生，第一胎视为累赘，罗出生后还未成年就病死了，只好重新投生。这类女性不生孩子怕人说自己残缺，但真心不想把人生用来养育子女，被迫生养了也是造孽的活法。

可能有人会说，要是女人都不肯生养了，那人类不就绝种了吗？其实答案很简单，你太把自己当真了，也太把这梦当事了。在非线性的架构中，我们都在谱写着自己的人生与影响着周边甚至世界的走向，宏系统对此类改写只是惯例般在平行矩阵的可能性中进行一次添加读写，仅此而已。所以每个人都可以真的影响这世界，也真的对这个世界毫无影响。你对你自己的世界所做的一切，其影响力仅限于你自己。

就好像珍与罗，早先几个版本中，与罗的父母同住，没有搬出来独立，最后罗的爸妈气死了；或另一个版本罗与珍在迈阿密成家立业，把罗的父母接过去养老，老两口开了小买卖，日子过得很红火。这些不同的版本都同时存在着，没有哪个更真或更假。罗与珍一生的努力或放荡，其实只对自己形成影响，对这个所谓的世界与他俩身边的任何人其实都并无真实的加减。

知道这一底牌后，了解了自己的世界其实只有自己这一事实，那就不管不顾、全然利己，也不可行。虽然整个故事、世界、各种角色都是大梦一场，但你的言行思想却都对自身有着塑形导向。这个世界中的每一个可见，其实都是你自己，你怎么对待这世界与他人，就是怎么对待自己。因为这个世界其实你只有你自己。所有的帮助与伤害、剥

夺与给予最后都会汇总回一起，成为宏体验中的一部分。

如果你损人不利己，那整体就负向化瓦解；如果损人利己，那就正负得零，实无所得；如果利人损己，那就看你是利益众生还是利益家人亲朋——小利与损己对消实无所获，普世之利哪怕自己身死道消，总体上也大有盈余；若能经常筹谋双赢，利他时自身也得滋养，自我不断壮大又能行更大利他之举，如此往复累积，那就善莫大焉。

Y4-4-176.2

你还必须认识到，成为她儿子的那个存有也是有意识地选择了这样的情景，事先知道这些情况，出于自己的目的。这里有很多角色方面的问题需要考虑。如果说每个人格都是一个能量完形，那么每个家庭团体也都是一个能量完形，行动和（人格间的）互动塑形了其特征和本质。

我们曾经多次说过，在人生中从来没有所谓的意外，也没有任何一个死亡未经神魂同意就发生。神魂在进入角色之前，会预览一生经历，并与演自己父母、爱人、孩子、重要的亲朋的其它存有相互沟通；而自己会遭遇与演绎的角色形象、状态、遭遇都需要大家坐下来反复推敲，借此在一生中每个“人”都能从中获得自己想体验的经历与经验。

很多人其实并不知道，自己怎么对待他人是自己的选择，别人怎么对待自我其实还是自己的选择，这好像很匪夷所思，但千真万确。在你自己的梦中，你确实是被动地承受着，可梦中的哪个人物角色不是你自己意识生成显化的呢？整个剧本中每一个事件、每一个角色、每一

原文发布源头：xiyushe.org

句台词、每一场经历，哪个不是你自己内在实相的投影所化生的呢？细细深究下来，哪有什么他人可言呢?

所以那些总是想着改变他人，进而改变世界的家伙，其实活得很蒙昧。我们生生世世只有一件事要做，那就是完善自己、提高自己，让自己能与配去经历更高频的实相。

而这完善自己的过程却很有意思，那就是透过助人利他而滋养自己的心性德行。自己的大心境变了，自己所显化的大环境也就变了。说白了就是你用怎样的滤镜看世界，就看到一个怎样的世界；你如何对待你的世界，就感受到世界怎样对待你。

长时间同住在一起的人，彼此之间是有直接影响力的，不管自己想或不想、接受与否，耳濡目染中会相互浸染观点与言谈举止的行为风格。很多家长奇怪自己讲了很多道理给孩子，怎么孩子就是不听呢？其实孩子在模仿家庭中的强者，家长自己做不到，就别指望孩子做两样了。

很多夫妻也是这样，日子一长就越来越相像了——思路与行为互为镜像，关键是还彼此看不上，相互指责相互掐架。其实说白了，就是家里没有一个能活出个好榜样来的，提供别类的可行性参考。说道理不如以身作则，自己做不到的就别指望压着别人那样做。

因此，艾拉对那种一直存在于家庭结构中的被压抑的暴力很反感，因为家庭是由不同的人格组成的。她对这种被压抑的暴力做出了强烈的

反应。她嫁给了一个没有什么攻击性的男人。

他们在很多方面都不尽相同，但他们始终善待彼此。他们都热爱大自然。他们都珍藏着自己喜爱的东西。在某种程度上，他们彼此依赖。他们像松鼠埋头藏自己的宝贝一样，藏匿自己。

在某种程度上，她很像你母亲。然而，她的虚荣心并不是女性典型的那种虚荣心。她的虚荣也许是她与其他家庭成员共有的一个特征。她觉得自己与众不同，但她之所以与众不同，是因为她不能容忍暴力。暴力让她深感恐惧。

她不愿承认这种恐惧，而是将恐惧转化为自豪感，她对自己说，这个世界是邪恶的，因此她与这个世界没有什么关系。所以她就是这样做的。她不是一个愚蠢的女人。她深爱着自己的丈夫。她和丈夫对大自然和动物都有着神秘的爱。它们不会伤害任何人。

既然我已经开始了，我确实还有很多话要说。不过，你们可以休息一下。

我们都知道罗与珍的妈妈都是很强势霸道的女人，家里总是鸡飞狗跳地不得安宁。罗的这个姑姑与姑父相互恩爱，并且对自然和谐之力有着很好的共鸣，乐于顺其自然。姑姑与原生家庭间渐行渐远，不想参与各种是非，她认为世界充满了压迫与暴力，她只想自己躲起来独善其身。

（9:24 休息。就我自己的记忆而言，赛斯对艾拉姑妈和她的性情给出了惊人准确的描述。这里的描述与我儿时对艾拉姑妈的印象非常吻合，那时我经常见到她。

原文发布源头：xiyushe.org

如前所述，珍见过艾拉两次，都是在几年前，每次都很短，她也不知道自己在潜意识中记得多少。珍见过一次艾拉的丈夫威尔伯，他几年前去世了。在我的印象中，威尔伯姑父是个温和的小个子男人，他是个裁缝，抽很烈的雪茄。他留着花白的胡子，声音沙哑。我记得家人指责他酗酒，不照顾艾拉，虽然我没有任何客观证据。我一直很喜欢威尔伯姑父。他去世后，艾拉被送进了一家养老院。

关于我父母和我们家庭的一些资料，请参阅以下章节：17、18、21、27、53、93、94、172，以及第一至第四部的其他内容。9:30 继续。）

在童年“罗”的眼中，姑父是小镇中的一个绅士小裁缝，与姑姑相亲相爱、很没脾气的人。但他被自己家族指责编排成一个酗酒自私、一事无成、不顾家的男人，可见罗家父辈与祖辈的几个亲属间存在着很多内部是非。这或许就是姑妈想要和家族疏远，只与大哥保持关系的原因。

她温柔，但又表现出一种特有的傲慢，因为她觉得世界是肮脏的，所以她尽可能地避免与之接触。

你父亲也有这种感觉。但他对这个世界充满怨恨，尽管他内心不愿意，但他也想得到这个世界所提供的一切。而艾拉并不在意。她与另一个哥哥感情深厚。她收集纽扣、项链和纸张，也收集动物。对她来说，钮扣几乎是有意识的，当她独自一人时，她会拿出她的钮扣盒，把一些钮扣放在手里，回想它们曾经附属的衣物，穿过它们的时候，天气是怎样的；她活在一个被过去深深渲染的当下中。

在女性成长过程中，恋父情结是幼年时心理必经的过程。有些家庭家

里的大儿子如果与小女儿年龄差距较大，并且很照顾小女儿，那这种恋父情结会转移到大哥身上，并且甚至可以保持终生。

一个家庭里几个儿女都对这个世界很失望，那只能证明这家的父母为孩子们带来的童年体验其实很糟糕，思想引导也多偏于负面。

纽扣是连接物，把两个不相关的领域以一点为媒介嵌合到一起。但这种嵌合又不像是缝纫或胶水，有着很大的灵活性，进退自如。每一枚纽扣又各有色彩质地，充满设计感与服装的色泽款式相互搭配，画龙点睛。一个人的偏好可极大地反映出其意识关注的领域和想往的方向，还有当下的认知与自我理念。

（关于纽扣的资料让我大吃一惊。我已经忘了艾拉喜欢收集东西的事；据我所知，我也没有向珍提起过。珍也不记得我曾这样做过。赛斯一提到纽扣，我的脑海里立刻浮现出艾拉姑妈拿着一个老式的红色锡盒，里面放着许多纽扣。我小时候有一阵子很着迷于此。）

原文发布源头：xiyushe.org

艾拉的丈夫对此反感，当她这样坐着时，他会盯着她看，但他什么也不说。她还保存着他衣服上的纽扣，她会说："你还记得你穿这套衣服的时候吗？我们在哪里，我们做了什么吗？“

最初她收集纽扣是为了帮助他的生意。他的家庭人口众多且分散。他过得很辛苦，也很害怕；这个世界让他无所适从，他像松鼠一样喋喋不休。但他们以自己的方式非常自由，而你父亲的家人从未原谅他们的这种自由。

你父亲也渴望这种自由，却不愿为此付出代价。你的母亲则将这种渴望视为奴役，而非自由，对于他们，没有一个是她喜欢的。她从未理解你父亲天性中想摆脱世俗纷扰的渴望，也没有理解你们所有人的这部分天性。正是因为你父亲不愿为此付出代价，他才被你母亲所吸引，尽管其他因素也起了作用。

这一版罗的妈妈生了三个儿子，其中一个是替另一版生的。多年下来，她一百个看不上自己那没出息的丈夫，更是对所有的儿子儿媳也都看不顺眼。对丈夫的家人兄妹，以及兄妹的家人们更是言辞犀利，指责不休。她无法理解也不愿接纳与她认知不同的人，整个世界都让她感到不可原谅。尤其那个很不听话又不领情的丈夫，自己为他生了三个孩子，一生都过着小市民的日子，真是委屈啊。

罗的父母曾经是父女，而过去的这个女儿想要她这个重男轻女的父亲好好体验一下有一堆儿子的糟心生活。

在他内心的某个部分，他决心获得世俗的成功，但他总是陷于渴望自由却不愿意付出代价，或者渴望世俗成功也不愿意付出代价的困境中。

因此，他渴望成功的那一部分吸引了你母亲，因为她也有同样的渴望。所以，一开始她并不知道他的另一面。

他没有告诉她，因为他知道她不会接受他的另一面面。所以当她发现他的另一面时，她觉得自己被背叛了。在某种程度上，她确实是被背叛了，因为她对他是坦诚的。然后，当她发现他既不愿意也无法两者兼得，或者付出代价时，她感到愤怒和痛苦，并认为他不是个男人。于是，她恨他这个姐姐，心想：难道他想要的就是这种糟糕的生活吗？她看着杰伊（罗的大伯），羡慕不已，恨他是她想要却没有得到的那种男人。

因为你父亲早年是个装模作样的人，是个纨绔子弟，甚至是个吹牛大王，他隐藏了自己冷漠、敏感、渴望自由的一面。因此，他一事无成，他不知道自己是谁。

她姐姐以自己的方式知晓这一切。当你父母去看望她时，你父母一开始扮演的是高贵的夫人和高高在上的绅士，因为你父亲认为做裁缝太不入流。

你母亲还记得结婚初期的情景，当时她认为她和你父亲最终会毫无疑问地获得财富和成功。她把自己看作是美丽的贵妇，把你父亲视为她的侍从。但她渴望的一切都没有发生。她嫁的这个男人没有告诉她他内心的真实想法，即他渴望摆脱世俗的羁绊。

她没有那种敏感，但她比他更诚实。

罗的父亲很有理想，知道要做些什么，这在年轻时吸引了罗的妈妈。当年她觉得只要假以时日，自己的这个男人一定会出类拔萃，让自己过上好日子、在女人们间很有面子。但婚后多年她发现，这个男人只会想，只会说，只会祈祷或说乞讨天上掉馅饼，从来不做出实际的努

原文发布源头：xiyushe.org

力与必要的运作。知道想要去哪儿，但从来不脚踏实地地展开必要的行动，推进渴望的实相得以展开。而且这个男人不管自己怎么骂，都滚刀肉一般，就是不肯做出必要的改变，结果自己就成为了市井女人们口中的一个笑话。

她觉得自己漂亮过，年轻过，为这个男人错过了大把的机会，最后人老珠黄只剩下骂街与骂他。而他的那个姐姐，却嫁了一个好男人，有自己的好日子过，这太不公平了——她的男人怎么可能是好的，一定是伪君子，一定是家暴男，一定和自己一样每天会很生气地喝酒吵架砸东西。她家生了个傻儿子就是报应！

我们将另找个时间讨论你提出的其他问题。

我不喜欢处理孤立的事情。由于种种原因，对我来说，处理成块的资料更容易。处理孤立的事情，需要整合大量的相关资料。因此，当我专注于一个特定主题时，我会继续下去。这样做的好处是，你们可以获得更好、更详细的信息，因为某些关联会唤起相关的资料。

（我很早就意识到，提问通常会减慢资料的流畅性，因此从早期的课开始，我就避免了很多提问。

赛斯所说的整合资料可能与时间和电场的资料有关。请参阅以下章节：第 122、123、125、126、128、131、135 节。根据这些内容，赛斯需要对电场强度的区块进行分类，以便提取出单个的信息片段。）

你父亲那边的家族有一种摆脱世俗束缚的渴望。除了你以外，这种愿望并没有得到任何创造性的满足，因为他们一直在思考如何摆脱而不

是如何获得自由。他们没有任何想用自由做的事，而只是想要逃避。所以，你的一个弟弟玩模型火车，另一个弟弟打高尔夫球。这些发泄出口对他们来说是极其必要的。

还有一点。我想提到一个叫爱丽丝的亲戚，她是一个强大的男性人格；不过整合得相当好，因为她具有内外统一的驱动力。而在其他情况下，比如说，如果她有了孩子，就会遭受巨大的不幸。

（爱丽丝是我家的一个表亲，虽然我们几乎不认识她。我相信艾拉对她很有感情，两个女人在同一家养老院共度了一段时光。爱丽丝曾在韩国传教多年。在艾拉去世前一年，她离开了艾拉所在的养老院。在周日的葬礼上，我们听说 80 多岁的爱丽丝仍然健在，目前正在为出售一些房产而四处奔波。）

罗父代祖代与同代人里都有着家族业力的牵引，他们都想要不过分地沉迷于世俗的名利，想要游走在红尘与自我内心之间，过一种相对童话般无忧无虑的日子。可惜罗的父代家族并未能习得正确的心灵路径，他们用各种方式自我逃避与现实的直接深入接触。这样的逃避让他们既不能获得世俗上的成功，也不能获得心灵上的成长。

在这里赛斯提到了一个成熟度很高的存有，一个偏向男性的人格，在此生演绎着一个女性的角色，他强大且自我整合得非常好，具有统一的内心驱动力。只要坚持住不去生孩子，那她就能安稳地度过自己的毕业季。

Y4-4-176.3

还有一点我想提一下。你父亲告诉他自己，你母亲年轻时之所以敏感

原文发布源头：xiyushe.org

聪慧是因为她长得漂亮。你可以重读一下之前关于你家人前世的资料，你会看到更多的牵连。

你的艾拉姑妈并不像人们想象的那样恐惧死亡。她热爱生活，虽然不喜欢这个世界，但她不认为死亡是真正的终结。她把遗嘱放在身边。这几年她已经开始从这个生命存在中撤退，并因此变得越来越快乐。

当她与你的父母交谈时，他们并不理解，因为他们都害怕理解这些。她的心智没有任何问题。她只是懒得把精力放在现实的事务上，尤其是在最后几年，但她在心灵上反应很敏锐。

她能捕捉到暗示和征兆。她对人们的热情有所回应，在这方面有点儿像孩子，但她不会理睬尖酸刻薄的人。她会把方向转向别处。就像人们可以转身一样，她会将自己的内心转向别处。

艾拉姑妈此生并没有把人格的意识焦点全然地很当真地聚焦在这个角色我上，所以她始终处于一种人生的旁观者状态，友善地对待这个世界与他人，哪怕被罗家恶意的攻击指责也只是淡然一笑，好像是看着稚童在疯言乱语。她始终让自己的心性保留在童年的状态，这不是不成熟，而是一种清澈的开放——我知道这个世界是怎样的，但我愿意

秉持着自己的爱与良善，开放地接纳与温暖这个世界。

对比而言，罗自己的父母俩则更多的是在利用逃避尝试解离，好化解自己感受到的失望。罗的父母相互指责、攻击他人、咒骂天地，自己什么都不改变、都不愿做，但总觉得别人做得不够好或惺惺作态，自己无法理解的就都是错的，如果看谁过得比自己幸福，那一定是虚伪的伪装或盗用时运的窃贼。

大多数人对死亡的理解其实很浅表，其实死亡并非是瞬间的事情。在意识界中观觉角色人生的人格“它”，始终处于纵观全览时间长河的同时性中，可以说在角色出生前，这人物何时退场怎么凋零，剧本上是一清二楚。之所以选择这一角色去体验这一剧情，就因为这角色的遭遇与经历蕴含着对人格有大用处的情感触动和脉络启迪。

所以不管是角色的慢性病衰竭还是那所谓的种种意外，它都并不错愕惊然。当然这些种种，与神魂自我隔离的角色我是无从知晓的，倒不是不能知晓，而是角色我太把自己当真时，不愿承认自身不过是宏矩阵中的一枚棋子。

人格明确地知道自己会何时与如何退出这舞台，其实在它出生前它就知道，只不过在宏矩阵中，在同时性中，宿命并非是一条一成不变的抛物线，而是一场看似随机的变量博弈，这就是其乐趣所在——在既定性框架中的未知性，在大规矩下的开放性世界与“开放性”结局。

原文发布源头：xiyushe.org

之前珍的邻居，那个女教师的死亡过程，我相信大家还记得，已经被讨论过。其实角色死亡的退场过程，人格会提前铺陈。在角色死前人格会提前几个月或几年就开始筹备转移自己的意识关注重心去顾及其它自己将要演绎的平行角色，逐渐地从这一角色里撤出自己的注意力。

当人格对这将死角色的在意逐步减少时，角色会经常出现白天打瞌睡、发呆、健忘、词不达意、魂不守舍、夜不能寐的状况。夜里睡不着是因为角色我的头脑思想过于活跃，白天老想睡是因为内在神魂无法有效操控角色。很多皮囊还在喘气，但神魂早就去筹备经营下一个角色了，这还会喘气的肉身只是处于挂机状态。

其实很多小孩子，在童年也有这样的情况。角色戏份不多时，人格没必要在这角色上空耗着，很多时候老神魂可以同时兼顾两个角色，上一个还未死透，下一个就在襁褓中了。

有些孩子说话晚，懂事晚，白天老发呆，睡不够，夜里哭闹的凶，就是因为它在另一个平行自我那里，没能按计划顺利解脱，被家属极力挽留着，活不成也死不了，万分受罪。这就是为什么毕业班的老神魂们大多不再会选择要孩子。

当然这些弯弯绕的隐秘，罗的爸妈是无法理解也不愿知道的。他俩还处于执着在角色间的个人恩怨和不甘如果的所执里，把剧情中角色间的冲突看作私人恩怨，有仇必报且睚眦必报。这类神魂在两世之间是没有回过中间层看剧本的，它们只是跟随角色我的心意流转在伪装层

中做小的往复，彼此纠缠，并不能明白自己所经历的一切都是自己出生前的选择，其实与他人没有半毛钱关系。

很少有谁能坦然地接受自己不过是人生剧本杀情景剧的过客，自己很当真的一切其实都是反复被不同人格在一次次演绎着的人间话剧。

如果有谁跟罗的爸妈说：你俩消停点儿，这角色已经重复十多次了，少吵两句好好过日子不香吗？那她俩一定会想：神经病，没脑子。然后用像看白痴一样的眼神骂回去：你懂什么啊白痴，这鬼话都信，一点没文化。

就像他俩看不惯也不想去理解与了解姑妈艾拉和那与她同住的爱丽丝，总觉得这俩老女人的脑子都是坏掉了，或说其实一辈子都没活“明白”，天真的跟个孩子似的，无法理解她们的想法与认知——哼，俩不怕死的疯女人，要死了，还见天儿地傻开心，真无知啊！

其实双方对对方的认知与行为都很无语，就好像秀才遇到兵痞，想用道理跟拳头说是非就是自己脑子有问题，拎不清情况，挨揍被骂纯属活该。正所谓，医救不死病，仙渡有缘人，每个人物都有它当前此生要体验的功课、要演绎的角色，很多修行人看着他人混沌，痛心疾首，总想着大声疾呼救世救人，然后伤心欲绝坏了道心清澈，不解为何世人执迷不悟、难解大道真意、棒喝不醒，还恩将仇报、讥笑疏离。

这就是为什么医不叩门、师不顺路，上赶着不是买卖。若有问则有答，

原文发布源头：xiyushe.org

若知而不解或尚无可问，那是机缘认知未到瓶颈，还需沉浮经历往复生死，多多累积觉知见地。不可急于拔苗助长、填鸭教学。因为知之不为智，若只是一脑子死道理，满口合头语，哪怕念经百万遍千万年，都与自己的神智成熟度没有半毛钱关系，不过一个智能答录机而已，也仅此而已。

你在处理与父母的关系方面进步很大。你正在学会不必走极端，因为极端的行为只会让他们更困惑，也会让你失去一贯性和平和。

这里再提一小点，但却很重要：鲁柏不用害怕他母亲，无论是现在还是在她死后。

在某种程度上，鲁柏把自己可以理解但却令人遗憾的怨恨投射到母亲身上，然后想象母亲把这些又对准鲁柏自己。母亲确实对女儿没有太多的爱。母亲的内心充满了愤怒。在某种程度上，这种愤怒的确是针对鲁柏的，但鲁柏有自己的保护方式，那就是他对一切生命的热爱。

他不会伤害母亲，因此母亲也不会伤害他。施暴的欲望和意图几乎不可避免地会带来暴力。

我们在这里涉及到一个根本性的问题，这不仅仅是鲁柏一个人的问题，未来我们会用很多次课来讨论这个内容。因为同类确实会吸引同类。如果你憎恨，你就会被憎恨。你会吸引仇恨。

本节课的前半段都在讨论罗的父母与姑妈间上一辈人的瓜葛，从这里开始转向讨论珍的妈妈。我们都知道珍的妈妈是来自一个强大灵魂的分裂人格，她从自己的全我中叛逆出来，因为它的理念与作为都无法与自己的全我相协同。她疯狂地挚爱着演绎珍父亲的那个存在，可说

是死缠烂打，只是自己有太多的身心灵扭曲，无法也不肯了解任何人或内在神魂，这导致她的人格分裂，最终崩溃，重病缠身无法治愈。

珍的父亲之所以会和她有短暂的露水情，只是为了鲁柏能拿到珍的这副皮囊——珍的姥爷身上有很强的通灵基因，珍需要这样的载具来完成此生的人生蓝图。

珍的妈妈在婚后两年就与丈夫闹翻，之后心性的扭曲更加明显。她怨恨仇视所有人，甚至多次想在自杀时也带上童年的珍一起赴死。当然她没能做成，因为珍必须长大成人，触发与尽量完成她要达成的事情。

不过珍对自己母亲不可理喻的晦暗思想、扭曲认知、极端做法、偏激言行，都深感惶恐——对这类人物，在其生前我们可以避而远之，但其死后化为执念滞留灵，一身怨毒戾气是否会在虚化后纠缠怨怼之人呢？

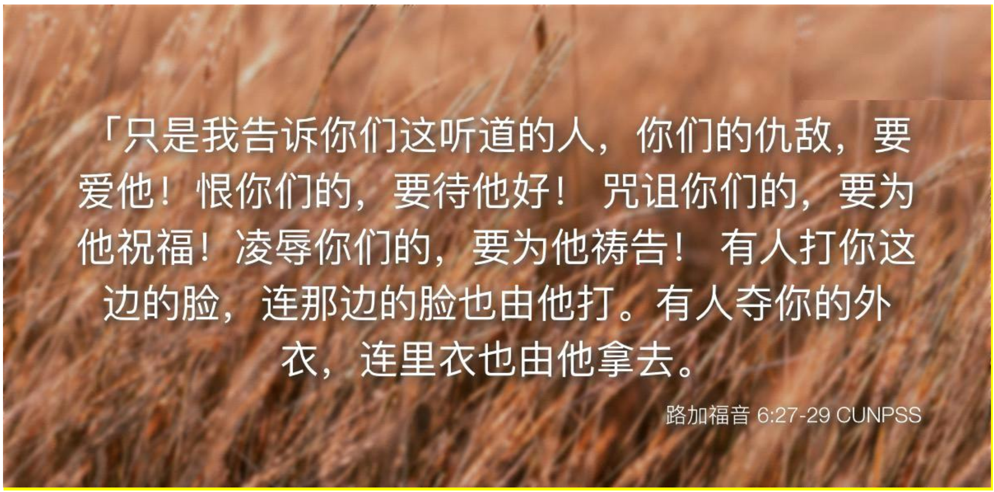
赛斯告诉珍，不用怕，即使珍的妈妈化作恶灵也无法对珍形成骚扰与伤害，因为有两点是至关重要的，其一是：爱的保护，拥有一切有情众生爱的保护；其二是：喜爱会吸引喜爱，怨恨会被怨恨，恐惧带来恐惧的体验。

说白了，你送出祝福那就体验被关爱呵护，你发出诅咒那就体验恶鬼缠身，你要是畏惧恶灵那就被恶魔纠缠。你的世界里会发生什么、出现什么、显化什么，由你来定义。比如说，你起心发愿说我不要、不

原文发布源头：xiyushe.org

想要什么什么，那意味着你确定那是存在着的，并有能力对你发生影响力，其存在与影响力是被你的否定或肯定而生成的；如果你对它无感，那它就不能在你的实相里对你形成什么影响。

就好像你不会在自己的梦中遭遇到从未听闻见识过的东西一样，不管是有形或无形的影响与存在，要想在人格自己的小天地里对角色构成影响力，那必须与扮演这角色的那个人格达成许可默契，因为自由意识必须被全然尊重。当然也包括自己吓唬自己、自己作死找死的自由意识之自我选择。



这是有明确原因的。这些原因已经被人们了解然后遗忘了，但实际的事实仍然存在。如果鲁柏真的会在有机会的情况下伤害他母亲，那么他就确实会有受到伤害的危险。但他不会故意伤害任何人，即使是他很不喜欢的人。

他自己的恐惧也是一种危险。但现在已经少了很多，你们的关系为改善这种状况起了很大作用。有机会时我会再说一些。鲁柏对你的爱，他对一切的爱的能力，是他的保护伞。因此，他没有什么可害怕的。

毫不夸张地说，爱永远是一种保护；在生物、电磁、化学和心灵方面

都是如此。

我现在要结束这节课了，我们会在下次继续回到这些话题。祝你们晚上愉快。我会照顾好你们俩的。如果需要的话，我会帮助鲁柏的。

每一个意识个体都拥有自己的自身意识频率，这频率各不相同，因为各自的意识状态各不相同。高频意识体犹如皓日当空，璀璨明亮，滋养万物；低频意识体，阴冷滑腻，粘稠腐臭，犹如阴风苦雨下臭沼泽里的浓雾。两者各有自己的喜好与领域，各有和自己相同频的群落。鬼祟之物犹如污泥之雪，不敢也不愿暴晒或靠近骄阳烈日。

如果一个人的品性做派，俯仰无愧天地，一身浩然气，充满爱的温暖，自然光明万丈，任何邪祟鬼魅、阴毒诅咒都毫无用处。其实正面的心理暗示与负面的诅咒，目标人要是不当真就什么用也没有，还会反噬回发愿者身上。

比如过节时、生日时你祝福他人，那人不当真，那他就无法获得这份能量加持，而这份真心的祝福就会被加倍反弹回祝福人的身上。

当然恶毒的诅咒也是这样：如果被暗示或明示的那个目标人当真了，那就会被暗示所影响。如果被诅咒之人不但当真了，还开始回骂了，并且言行升级了相互争斗的伤害层次，那双方就都会进入意识状态的下行降频通道，各自显化与体验种种悲催实相。

正可谓：祸福无门，惟人自召。善恶之报，如影随形。

原文发布源头：xiyushe.org

（10:30 结束。当赛斯再次透过来时，我们正在讨论我准备好的一份问题清单，以便有机会时向赛斯提问。我相信，他之所以回来，是因为我对他没有提到我最近两次身体膨胀的感觉表示失望。

当珍再次开始说话时，她已经躺下了；在这节定期课结束后，她伸展了一下身体，放松了一会儿。现在，她摘下眼镜，用一只手撑着头，以这种俯卧姿势开始说话。她曾第 129 节短暂地采用过一次俯卧姿势，当时有朱迪和李·赖特在场。）

今晚我们不会深入探讨这些感觉，主要是因为考虑到你，不想占用你太多的时间。

某些情况下，有时有必要花费更多的时间；但当没有必要时，最好让你们有闲暇和时间投入到自己的工作中去。

这些感觉是内在感官反应在心灵基础或层面上的身体表现，你尚未达到，也不该靠期望达到。这个自己会扩展。例如，在你与父母的关系中，这种自己的心灵扩展会让你意识到有时是痛苦的，而你自己不会再感到受伤。

（珍在俯卧说话时一直面对着我，我注意到她的眼睛似乎微微眯起，仿佛正准备睁开。随着她继续说话，她的眼睛慢慢地睁开了。她的眼睛非常黑，没有亮点。她说话时大部分时间都盯着我看，偶尔也会抽一下放在旁边烟灰缸里的香烟。她的声音一直很平静。）

因此，你可以帮助他们，而不必担心自我保护。你现在必须注意这样做，而且你做得很好。

但是通过这样的心灵扩张，你就会知道自己没有什么可怕的。直到你知道自己无所畏惧，此前恐惧就是一种现实，必须正面对待。这种发展并不容易，也不能操之过急，更不能一味期待。

（珍边说边从床上坐了起来。）

当这种发展出现时，你就能意识到全我，而自我也不必为自己的生存而担忧。这样，自己就可以采取行动帮助他人，而不会受到任何威胁。

身体的表现是首当其冲的。这不能通过意志力实现。如果你愿意，我们可以在另一个场合再多说一些。

（10:45 结束。）

我们多数人头脑中所拥有的认知理念都源自角色所处的年代与地域。这一般是由家庭内部的人文传承、地域的宗教氛围、所能接触到的社会经验、教育灌输，这四者拼凑混合而成，并受限于此。

所以很少有谁在没有传承的情况下要见识到多维实相体系，并了知到“全然”一体性之真实本质，更无从理解很多先贤圣人原教旨中的真实本意。

在自我成长的过程中，一部分人进入了唯物主义形而下的认知领域，自我否定内在神魂与隔绝全我的内心共鸣，导致次人格被激活。另一些人在追求内在觉醒的过程中落入了各种宗教迷信的地域性民俗信仰体系，一生看似勤勉精进，但死后才知自己把自己活成了一场自以为是的笑话。

一切根本都在本心本性上，故真谛在明心见性，莫向外求。

儒家荀子说：道德仁义都是心中本有，是律己的功夫、自正的本事，无需外求。

原文发布源头：xiyushe.org

佛门六祖说：佛向性中作，莫向身外求。

道家宋祁说：扪心自问何功德，五官支离治獬人。（獬 xiè 意：荡涤）

在中东与西方——

荣格说：基督教原教旨的实质是，一种寻求人生价值的世界观，也是一种追求完美人性和精神寄托的心理学思想体系，所以说三位一体不可二分。

古兰经阐述说：“人”是由两个维度的“我”构成的，分别是显白外我（zahir）与隐微内我（batin）。

两者间有四个面向：性(nafs)、命(ruh)、智(aql)、心(qalb)。

三位一体分别是指“灵 ruah”、“魂 soul”、“体 self”，就叫天上的、天地间的、地上的。

人的忧恐来自得失心，而得失心的根本是源于对未知不可控的无明无常之烦忧。如果角色我与内在神魂、自我人格、全我能意识共鸣、共享资讯，那角色所需面对的矩阵迷雾就会消散一空，一切来龙去脉都平展在面前，犹如掌观山河，纹路毕显，一切聚散离合跌涨起落心知肚明。纵观全局滚滚大势，又怎会继续锱铢必较地在寸许间争那片刻得失？

原文发布源头：xiyushe.org

第 177 节

Y4-4-177.1

前情摘要：

珍继续体验超视力。有些比其它更加完整，并可以在白天任何时间进行。有些出现在清醒活动期间，另一些出现在昏昏欲睡的状态。最近出现得非常频繁。周五时经历了两次离体的扩展体验。

（周日下午，珍和我参加了我姑妈艾拉在纽约附近沃尔斯堡镇的葬礼。我父母、弟弟洛伦和他妻子与儿子都去了那里。这些年我很少见到姑妈，珍曾见过她两次。）

赛斯：

你的艾拉姑妈，她存有的名字是道仁艾拉。

她有过四次前世生命。她本次经历对其“灵”是非常愉快的一次。这个人格从来没有完全地聚焦在其肉身实相中，它能通过保持相对的远离而操控应对其角色。

讨论一下你当前家族成员与过去生存有关的经历，是很有好处的。

罗，你的姑妈，她来此投生与你父亲的大哥有关。他的角色名是杰伊。你这姑妈有两世曾是你现在大伯的爱妻。而你的母亲曾经是你父亲的长女，那时你父亲极度重男轻女，所以曾作为他长女的你妈愤恨他的

行为，发誓要报复他，给他生一堆儿子来折磨他。你现在的二弟是你爸曾经早夭的儿子。

你这姑妈有个智障的儿子，简单地说，演绎你姑妈这一角色的存有，并没有使自己形成一个完整的人格结构来投身此伪装层。她并没有让自己把能量引导向生下一个“正常”健全的孩子。她不想体验那种被子女束缚牵扯的人生。

作为女性，她知道宿命中必须体验一次生育，感受孕产的过程，生孩子是她的责任，所以她做了。但同时，她设法让自己生了一个相对有思维缺陷的孩子，好摆脱因有了后代而带来的过多牵扯。她生了一个与世隔绝的白痴，一个在精神上永远不会长大的孩子，让这孩子无忧无虑地永远保持童年心智，然后送到福利院里不再相见。

罗对珍介绍说：

我父亲死去了的哥哥杰伊，在生前对其小妹艾拉持续地有连接，他非常爱护她，并且在他去世的八年之后，他的妻子还一直在照顾着艾拉。

艾拉姑妈的智障儿子被取名也叫杰伊，我只在童年记得他。多年来他一直被关在福利院，姑妈与姑父若干年没看过他。

她对此并不感到罪责。从根本上来说，她认为，她确实“生”了一个“人类”出来，一个可以待在本伪装层，却免受当代深层伤害的“人”、一个不会触发彼此后续涟漪的“人物”角色。

这孩子以他自己的“方式”极为“温和”，并且他会以自己的方式永

原文发布源头：xiyushe.org

远保持这样的温和。公平地讲，你姑妈她自己更喜欢生活在她自己的这个“梦”中。她从来就没有被迫成为这世纪或这时代的一部分，她依据自己特有的方式试图保护她的后代，以便她自己可以更确定地帮助自己与演绎自己儿子的那个存有逃离这一伪装层的束缚。

成为她儿子的这个存有，也为了它自己的目的，在出生前选择、并预先就知道这种情况。这里还有许多特定的方面需要考虑。因为如果每一个人格是一个能量完形的话，那么每一个家庭组合也是一个能量完形。一个家族与家庭中的种种行为和相互作用，都是在每个成员出生前就安排妥当了的，各有其特点和本质。

姑妈艾拉在对抗本位面上的熏染压迫时，一直就是这个家庭结构的一部分，因为这个家庭结构就是由这样的人格所组成的。她强烈地抵抗着，不被本伪装层所沾染牵连，而她所嫁的这个男人几乎不会逼迫她接受当代的这些思潮。

他俩的行为方式在许多方面是不同的，却能始终善待对方。她俩分享对大自然的热爱。双方在某种程度上都相互隐藏着各自的爱。

你这姑妈在某种程度上很像你母亲。然而，她的虚荣心不是一般女人的那种虚荣心。她的虚荣心也许是她与你这个家族其他成员共享的一个家族特有业力。她感觉自己被家族排斥甚至分割了出来，因为她始终无法容忍自己被迫接纳一些世俗的观念。她确实被家族排挤，家族想强迫同化她是非认知的行为让她深感恐惧。

她不承认自己害怕这一家人，并且将内在的恐惧转变成了自己的骄傲，她对自己说，世界是邪恶的，她对此无能为力，所以她什么也不想去做。她当然不是一个愚蠢的女人，她最爱着她的这一任丈夫，和他分享关于大自然和动物的感受；另外相当神秘地爱着自己的大哥，这爱此生没有伤害任何人。

我在这里确实有很多要说的。

（艾拉的丈夫是威尔伯，珍见过一次；他在几年前去世了。威尔伯是个绅士，是个裁缝，抽雪茄。白色的胡子、沙哑的声音。罗的父母指责他“酗酒、不照顾艾拉”，我并不这样认为。我一直很喜欢姑父威尔伯。他去世后，姑母艾拉被转移到一家养老院里养老。）

你这姑妈艾拉是温柔的，但有点傲慢，她觉得这世界很污秽，所以尽可能少接触这世道。罗，你的父亲也有这种感觉。但他对避世的行为强烈反对，总想尽其所能地去干预。艾拉并不在乎这二哥的想法，她只是深深地爱慕着大哥。

她收藏纽扣、收藏项链、收藏纸张，甚至收藏动物。她似乎对大多数的纽扣都有知觉。每当她独自一人，她就会把她的纽扣盒子拿出来，把一些扣子放在手中，回想它们所属的衣服以及把它们穿在她身上的时刻，回想那时天气的样子；她生活在被过去深深渲染的当前。

她的丈夫很反感这一点，当她这样坐着时，他会注视着她，但他不会对此说一个字。她也收藏他的衣服纽扣，她会说：“你还记得你穿这

原文发布源头：xiyushe.org

套衣服的样子吗？我们那时在什么地方、那时在做什么事情吗？”

一开始，她收藏这些纽扣用来帮助姑父他的裁缝生意。他的家族庞大而分散。他有很多痛苦与恐惧；对这世界也很感困惑。他像一只松鼠，喋喋不休地唠叨，这是他自己特有的方式，来释放内在的精神压力。然而罗，你父亲的家人从来没有理解与原谅他们的这种离经叛道的自由。

罗，你父亲想要婚姻中的自由，但又不想为此付出代价。你的母亲认为婚姻是种奴隶制，根本就没有自由可言，所以她对他俩一个都不喜欢。你母亲永远无法理解你父亲天性中想摆脱世俗纷扰的渴望——他期待着摆脱你妈和那婚姻，那是你父亲的本性以及你家所有人本性中的一部分，世俗与自由的较量。因为你的父亲不愿意付出脱离你母亲的代价，当然这里还包括其它的因素。

由于他渴望且下定决心，想获得世俗婚姻上的“成功”，但又总是渴望能赎回自由身，两种相互矛盾的向往不断撕扯着他，而他既不肯为自由付出代价，又不想为坚持住世俗的婚姻而付出。

他想保持婚姻一生一世的渴望，吸引到了想作践他一辈子的你母亲；但你母亲并不知道他其实还有想要离婚、想要自由的另一面心理诉求。他没有告诉过她，是因为他知道她一直只想拥有他至死不渝的那一部分。

所以，在婚后当你妈妈发现你爸其实还有渴望自由的另一心理面向时，她感觉被出卖了。从某种程度上说，你妈觉得自己一直忠诚于这婚姻，没有过出轨，很吃亏。然后她又发现你爸不愿意、或不能够以任何方式做出她想要的改变，不肯按她规划的人生路径去做出改变、更不愿为此付出任何代价时，她震怒并无比怨恨你父亲，直言辱骂他不是一个男人。

于是，你妈讨厌你的这个姑妈，并认为：你爸在诚心气自己，让自己无法过上让他人羡慕的生活，这是你爸对她终日争吵卑鄙的报复。她看见你大伯杰伊很是爱慕，觉得那才是自己想要又没能得到的男人，为此只恨自己骂不死身边的这个男人。

在早先的日子里，你的父亲是一个大大的伪君子，一个爱吹牛的花花公子，他隐藏了自己冷漠、敏感、并且只想要自由地在女人丛中打滚的心态。所以多年里他一事无成，并且不知道自己是谁。

你的这个姑妈以她特有的方式，知道这所有的一切。在你父母访问她的时候，你父母在一开始，扮演了高贵的夫人和高傲的绅士，那时你父亲自认为裁缝是贫穷的小手艺人。

你的母亲仍然记得她早期的婚姻生活，她那时认为她和你的父亲最终会毫无疑问地获得财富和成功。她认为自己是美丽的贵妇人，她把你父亲当作了她身边的舔狗与侍卫。可惜，这一切都没有发生。她所嫁的这个男人并没有告诉她他的内在真相，什么都不想付出，只想发愿

原文发布源头：xiyushe.org

画大饼就能心想事成，一直渴望逃脱世俗的牵累，在女人堆里获得最大的自由。你妈她懊悔比他更忠诚于这不断内耗的婚姻。

为了回答一个孤立的问题，需要混杂很多资料从各方面讲，才不会让你们陷入某一偏激的认知。我不喜欢面对一个孤立的事情或问题。因为各种原因，我们还有一大块儿的资料尚未处理，那些是解释起来很麻烦的多维深层问题，你们需要掌握更多的基础知识，才有可能理解。

罗，你父亲这一方的家族有一个共同的特点，他们都期待脱离出世俗的牵累。但，除了你自己，没有谁真的获得了任何心灵上创造性的满足，因为他们一直想要的是摆脱、获得自由，却并不真的理解什么是自由。他们做的任何尝试，只是在逃避面对自己当达成的人生课业，但这逃避的行为可说与他们想要的“自由”没有任何关系。避世并不能带来任何内在神魂的成长与成熟。来这里是为了能学到东西，而不是学怎么逃学。

罗，你的一个弟弟爱好在地下室搞模型火车，另一个弟弟则沉迷打高

尔夫球。他们选择了这样的方式来脱离世俗的纠缠。

你还有一个亲戚，名叫爱丽丝，在演绎这角色的，是一个强大的男性人格；他的多重内我整合得非常好，具有统一的内心驱动力。在其它的平行可能性中，她受孕并有个孩子，那给她带来了巨大的不幸。

（爱丽丝是我家的一个表亲，虽然我们几乎不认识她。我相信艾拉对她很有感情，两个女人在同一家养老院共度了一段时光。爱丽丝曾在韩国传教多年。在艾拉去世前一年，她离开了艾拉所在的养老院。在周日的葬礼上，我们听说 80 多岁的爱丽丝仍然健在，目前正在为出售一些房产而四处奔波。）

你的艾拉姑妈不像通常人设想的那么恐惧死亡，她热爱生活，她并不相信死亡是最终的结局。她在离世前多年就已经开始逐渐退出这次生存，这让她变得更加快乐。你的父母不能理解她，当她对他们说灵魂与死亡的话题时，他们抵触又害怕。

艾拉的心智没有任何问题，她角色我不会麻烦她的内我把她的能量关注到这个伪装位面上来，尤其是在最后的几年里，她的角色我在灵上可说是非常敏锐的。

她从点滴中学习且为人热情，到老还能保持童真般的孩子气，那不是幼稚而是种内心清澈的纯粹，她对于世人那些尖刻的言语和乱哄哄的指责不加关注。她在被攻击时会转而关注其它方面，就像人们转身走开一样，她会在那一刻离开。

原文发布源头：xiyushe.org

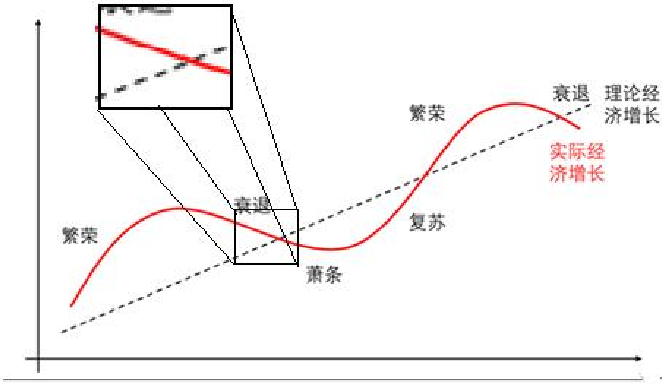
罗，你在处理自己和你父母的关系上，一直做得很好。你此生正在学习不走向极端，因为极端的行为只会让内我步入混乱，你要让多重自我达成内在的一致性和彼此间的平静。

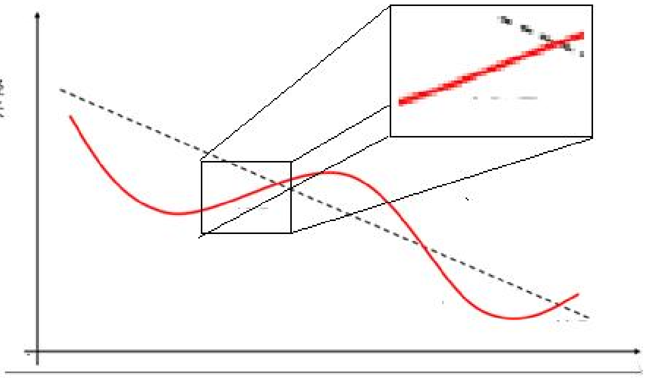
请注意比较重要的一点：鲁柏，你一点也不需要害怕你母亲，无论现在还是在她死后。

鲁柏在某种程度上向母亲投射了他的谅解与理解、还有包含遗憾的怨恨，然后想象着母亲又把目标对准了自己。这个母亲的确对儿女没有大爱。这个母亲的内心充满愤怒。在某种程度上，这引向了鲁柏，但鲁柏的确拥有保护，他拥有自己的爱的保护，拥有一切有生命的东西的爱的保护。

他对他的母亲没有伤害，因为这个原因，她对他也没有任何伤害。

暴力的愿望和意图不可避免地会带来进一步的暴力循环。我们在这里涉及到了根本性的问题：报复只会让愤恨的怪圈形成闭环。因为喜爱的确会吸引喜爱，而怨恨就会被怨恨追随。你释放出什么就会加倍体验什么，这未必是即刻的，但从来诚不欺人也绝无遗漏。善良的人被恶人打压甚至丧命，从不少见，但从宏观看，从来就没有意外可言，只是在宏观尺度上的对等体验往往在微观尺度上很难被理解。





在宏观格局下，涨落的基线是总体上行还是下跌有确定的理由，当人们从剧情中出来后就知道这些理由了。但生时人们早就忘记了自己的初心和这些道理，总是把一生中某一段的得失看做是天大的事情。这非常现实却很短视。

如果鲁柏你要报复与伤害你母亲，如果这样的机会出现，而你做出了这样的选择，那的确会带来后续的伤害和各种危险。鲁柏本不会故意地伤害任何人，甚至是带给他苦涩、让他很不喜欢的人。

选择报复，选择闹脾气，彰显自己的攻击力与伤害力，让人怕了你，从而表面上不再招惹你，不难做到。对方其实不是改过自新了，而是在隐忍积蓄下一场斗法的力量，等待暗中下绊子的时机。所以选择真心的宽恕与理解，让嚣张的人去嘚瑟。那看似吃了大亏的人，天道在幕后给予的报偿远比台前剧本里的要多出几倍。

吃亏是福，诚不欺人，但一味吃亏让利，就会失去可持续发展性。世间良善之辈未萌发成势就凋零殆尽，所以一味秉持无私利他并不能裨益世道成就自身，故双赢互利才是大道远长之径。相互争斗打压，逞

原文发布源头：xiyushe.org

一时快意，则是两败俱伤的无知举措。

鲁柏自己的内在恐惧是一种危险，不过现在比原先好多了，并且你们的关系已经走向了很好的局面，这为改善状况起了很大作用。我会在某个时间说更多。鲁柏所扮演的珍对你约瑟所扮演的罗有真挚的爱，总体来说，爱是彼此最强力的保护。因此，他没有什么可担心的。

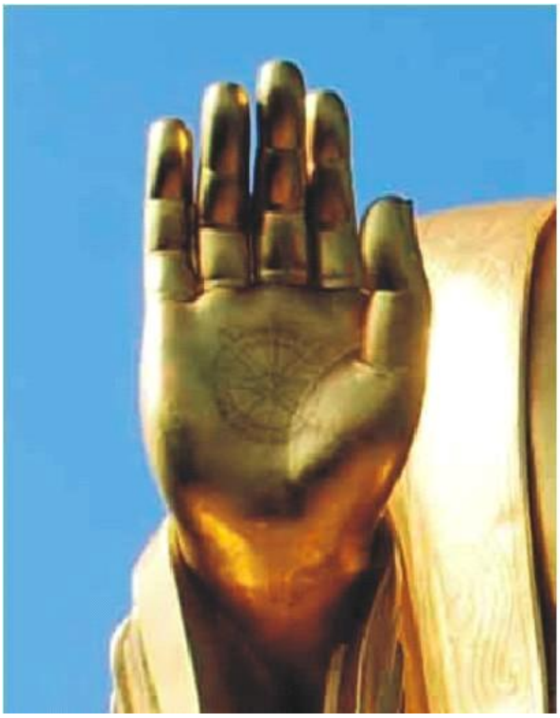
这非常重要，毫不夸张地说，爱，永远是一种最强力的保护。爱可在生物和电磁层面上，在生化和心灵与内在神魂层面上都是一种最有效的保护。

今晚不会深入探讨内在感知，那种感知是内在感官在灵性基础或阶层上做出的反应，是你还没有达到但期待体验的内在反应。你在慢慢地扩展这一能力。比如，你与父母的关系，随灵性认知的扩展，你会慢慢理解与了解自己有时觉受到的痛苦，并且你逐渐不再会觉得感受到痛苦是一件痛苦的事。就像登山后肌肉的酸痛，只是肌肉增长时的一种必然体验。逃避痛苦将会阻滞成长，当然自己到处捅娄子找罪受另当别论。

罗，你可以在不必自我保护的情况下，帮助你父母他们。之前你们都已做得很好。随着自身灵性的扩展，你就会明白，没有什么可担心的。只要你明白了整个系统运作的内在规则，你就会知道没有什么好害怕的，否则恐惧会成为制约你继续成长又必须直面的拦路虎。指正自己父母的过失，从一个顺从卑微胆怯的孩子，成长为可指正父母的人生

导师，这个自我发展的蜕变不会是件容易事，也不能操之过急。

当角色我可以和内在自我相融合，理解到角色间的辈分关系只是舞台剧上的虚构，一个真正成熟的神魂对看似是自己长辈的稚嫩神魂给予必要的引领和教训其实是为了它好时，会激发自我的质变性发展，你会真切地觉知一体性的整体自己；并且，这个当下被演绎着的角色我不再需要担心它在剧情中是否能幸存下来，或个体的利益得失。突破了这一瓶颈后的自己，开始能够表现出帮助其他人的勇气与能力，而且不会被任何存有以任何方式威胁到其存在的本真。



无畏印屈臂上举于胸前，手指自然舒展，手掌向外。这一手印表示佛为救济众生的大慈心愿，能使众生心安，无所畏怖，所以称无畏印。

注：

何为孝与孝顺

礼记：“父母有过，下气怡色，柔声以谏。谏若不入，起敬起孝，说则复谏。”

原文发布源头：xiyushe.org

父母有过失时，要气色和悦，态度恭顺，声音轻柔地劝谏。如果父母不听劝，不要气恼，再复劝谏就是。

孝顺的本意

《孝经》：夫孝，德之本也。又，天之经也，民之行也。

孔子说："事父母几谏。"

对于父母的过错，一定要尽力劝阻。

孝者，畜也。顺于道，不逆于伦之谓畜，名孝顺。

中间曾子问孔子："儿女都听从父母的指令，就是孝吗？"

孔子听后答曰："这是什么话？有敢于跟自己父母争论的子女，让倒行逆施的他们顺乎大道，就不会陷于不义。父母有不对的言行，就应该与之宣讲道理。直到父母明白了顺逆之道左右之理，才是孝顺。父母予我皮囊，我予父母道理，大善。"

Y4-4-177.2

第 177 节 梦境实相：全我与多重自我，暗示让潜意识为你工作

1965 年 8 月 11 日 晚上 9 点 周三 按计划

（比尔和蓓·加拉格夫妇见证了本节课，这是他们第六次参加课程。）

晚上好。

欢迎我们的朋友。我总是很高兴见到我们的耶稣会成员，我们一定会在今晚或下次课上为他讨论神的概念。

不过我特别关心的还是我们要进一步讨论梦的实相。

我们的鲁柏确实在他的书中从我这里“偷”了几段文字——从某种程度上说，这些段落并不属于他。在一个下午的简短交流中，我向他解释了多重人格与人格在梦境和出神状态下各个方面之间的相似性。

我没有机会在我们的课上讨论这一点，他非常巧妙地从我手中拿走了它。他很好地解释了我的想法，对此我非常高兴。

（这发生在上星期一 8 月 9 日晚。珍在她的书中恰好有一章需要这个信息，所以在赛斯说出来的时候用上了。她说，要不是星期一的课上专门用来讨论了艾拉姑妈，赛斯可能会提到这个。）

然而，众所周知，多重人格是合理存在的。在这里，我们有几个人格，都在一个自己中运作，每个人格都不知道有其他人格，每个人格都各行其是。

全我作为一个存有，它是万存的一根意识触须、一个意识面向、一种

原文发布源头：xiyushe.org

可能性的展现。而全我之下又细分出多个主人格，每个主人格各自负责全我当下所关注领域中的某一特定的意识面向；在主人格下再细分出众多的人格，这些人格分别展开对等体验、互补体验、交叉体验，各自在扮演不同的或相同的角色，彼此在同一舞台上或不同舞台上，在同一剧目中或不同剧目中，展开各种平行体验。

历史剧中的角色确实只有一个，但演绎这一角色的演员却层出不穷；每个演员演绎出的同一角色各有千秋，同一个演员每次演绎同一角色时，也不尽相同。每次都在自我完成，自我提高。

在历史剧的剧本里有众多的角色，但并非每个角色都有演员在演绎着它，被演员演绎着的角色，有了角色我，而角色我体现出了其内在对这一角色的自我理解与特色演绎。演员有其与角色我不同的内心世界，它在演绎这个角色时是这角色我，而当走下舞台后，会恢复到内在我的自我状态。

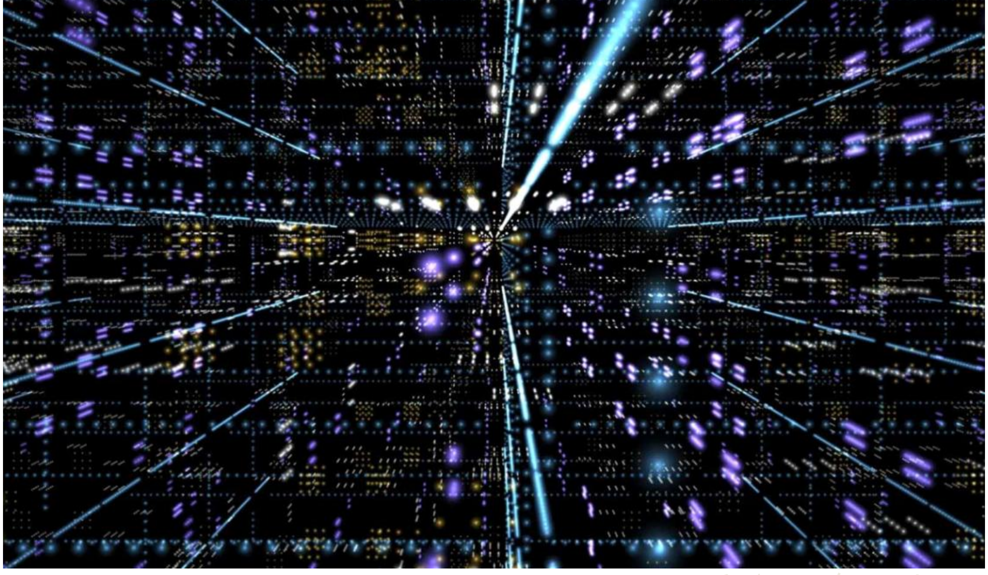
演员有自己的真实自我认知和思想，这可以与其所饰的角色近似或大相径庭。一个演员可以在一天中的不同时段同时演绎多个角色，多个演员也可以在一天内同时扮演同一个角色。

在一个伪装位面的电子服务器内某一角色看似是唯一的，但其实并不尽然，只是矩阵系统尽量不让相同角色彼此相遇；在不同伪装位面中同时存在着众多相互平行的同一角色，这些相互平行的角色彼此并不互知，各自完成这一角色人生矩阵里各种不同的可能性之实践。

没有哪个角色比另一个更真或更假，有的早早的就夭折了，有的高寿到百年，有的贫困潦倒，有的大富大贵，有的孤寡一生，有的妻妾成群……所有的可能性、所有的脚本都同时存在于电子矩阵的实相中，只看扮演者在其角色剧情展开的过程中、在各个抉择点上如何做出取舍。

对于角色我来说，这一角色确实存在独一与唯一性，但若外在自我与内在自我相互沟通融合后，自我会发觉多重平行实相的存在，在这里或那里遭遇到其它平行自我。这些平行自我有些是自己演的，有些不是。

若认知继续提升，意识从角色我的位阶上、从人格的位阶上来到主人格的视角，那就会发现自己在同时性中，存在着多个相互独立又实为一体的人格分化。每个人格都是自己，又都不完全是自己；作为主人格时，多重人格的相互协作与彼此统一，成为意识关注与进阶的新焦点。



原文发布源头：xiyushe.org

要是自我意识有幸继续精进，自我感知的视角与感触出发点，可以从主人格逆向交汇圆融回自身的发源地，那对自我的认知就会从某一高我的意识节点升格到存有意识状态。在存有的意识状态与感知觉触状态下，自我的全然一体性、宏观宿命蓝图的总体规划将一览无余。但这还仅是万有万存意识里的九牛一毛、亿万星海中的一颗恒星。

这个基本自我对其他人格也同样一无所知，而这些人格往往在争夺主导权。现在。有鉴于此，请再次思考处于清醒状态和梦境中的自己的各个方面，有意识的“我”并不知道做梦的"我"。事实上，做梦的"我"在很多情况下似乎更熟悉清醒的自己。在这里，你可以找到与你的双重或多重人格论点相对应的好例子。

显而易见，做梦的自己和清醒的自己之间显得如此陌生并不奇怪。对催眠的研究将极大地扩展人类对一般人格的理解。这些独立的意识状态，这些多重的意识层次，这些看似毫不相干的人格方面，并不是通过催眠而产生的非自然的人为产物。催眠只是一种可以直接研究人格的方法。

它的本质会被了解，因为人格同样不是一个物质实体，也不是一个不变的单元。你们过去一直在以一种非常肤浅的方式研究它。然而，我们应该记住，催眠也是一种行动，因此催眠会在一定程度上改变人格，就像所有行动都会改变和影响其他行动一样。

这些效果，通过催眠可以证明的各种看似独立的自我，在清醒和梦境中都在正常地持续运作。然而，这些看似独立的自己之间存在着一种合作关系。不言而喻，必须保持某些总体方向，而且也确实是这样。

我们到现在为止已经接触过的与“我”有关的概念：载具我、头脑我、

角色我、外在自我、心智我、神魂我、内在自我、人格片段、次人格、人格、对等人格、平行人格、主人格、存有、万存、万有、意识本初、意识本源。

在这极端繁杂的宏系统中，那微观层面上的某一芥子微粒是我，那全然也是我，身边的一切都是我，内在的一切也都是我。

我可以指着自己的鼻尖对着镜子说，镜子里的那个“相”是我，但又不是我；可以说镜子前站着的这家伙是我，又不是我；可以说指着鼻尖的那个手指是我，又不是我；可以闭眼内观，直指人心说那是我，可也不是我；可以从躯壳里飘出，然后看着那皮囊，说这灵体是我，那堆肉不是我。可这灵体又是我吗？这思想是我？这意识是我？这存有是我？这所有的我堆积融通到一起就是我了吗？

好像无我，又好像都是我，还像从来就没有过一个真正的我，又好像从始至终只有一个我，再无其他。说我是物不对，说我是灵不完全，说我是意识能量也不全然。我好像是世间的唯一，又好像是不可说的“不二”，更多时候是自己意识关注着的、感知到的那个焦点、那道视线。没有觉知就没有我，没有我就没有觉知，没有能量就没有意识，没有意识也就没有能量。所以在全然里没有因果又互为因果，没有唯一又是全然一体，没有是非对错内外左右上下，却又有不可忤逆却本就无常的规矩。

原文发布源头：xiyushe.org

我很感谢你们的心理学家关于多重人格的观点，因为他们提出了很好的类比——

（被邻居敲门打断。9:35 继续）

我必须大力强调一个事实，那就是对人类人格本质的任何研究都必须遵循这里给出的思路。当你研究梦境中的人格时，可以在一定程度上窥见实相的本质，因为在梦境中，意识并不是以自我为导向的方式运作的。

同样，空间和时间的本质在沉睡的自己面前也会更清晰地显现出来，因为在梦境中，实相在很大程度上是未被伪装的，人格处于更自由的状态。还应该记住，人格的所有方面都是整体自己的一部分。因此，自己的各个方面之间有着整体的交流，尽管自己的不同方面可能意识不到这种交流。

在前几节课里，我们说过，睡梦中的那个自己是由人格直接演绎的，没有角色我的头脑扭曲；而在清醒状态下的这个角色，则是角色我与内在我彼此争夺、彼此妥协后的混合物。睡梦中经历的实相，其实更贴近内在实相的真实；而所谓清醒状态下经历的伪装实相，被角色我的外在伪装感官赋予了更多的个人化的扭曲。

所以梦境中的自我与环境其实远比清醒时的自我与环境更真实、更少扭曲的伪装。角色我正在经历的人生远比梦见的人生要在梦宇宙的分化上更深一层，离本真更远一分。

梦中的自己可以觉知与了解清醒时的这个角色我，而清醒的角色我作为更下层的意识单位对梦中的我一无所知；梦中的我可以透过潜意识

通道与其它平行人格、其它平行人格所演绎的角色、过往自己演绎过的角色形成的人格片段、次人格、主人格、甚至全我，进行内在意识信息交流，而角色我却很难做到这一点；梦中的我可以无视伪装层的物理法则，实现飞翔、瞬移、时间穿越、宿命通、读心、预知、透视等神魂天生的内在能力，而角色我却很少能把这些能力发挥出来。

很多人以这个肉身我为“我”，为“我”的主体，觉得是这个我在做梦。其实做梦的是人格，只是人格把梦中一部分可以泄漏给角色我的经历传递给了角色我的头脑，成为醒后的记忆。如果角色我与内在人格闹得很僵，不承认内在神魂的存在，更架空自己的直觉引领，那次人格就会被激发出来，角色我根本记不住想不起自己梦中都经历过什么。想不起是因为这些记忆不存在于角色我的物理脑中——这些记忆隶属于人格。

当然，一个和自己人格内我相互达成了良好沟通与内在匹配的人，可以获得与自我神魂共享意识信息的权柄，进而在一夜中可以记住三、四个梦并不难。醒来后凭借直觉也可以准确地把梦中的隐晦含义解读出来。

所以练习记梦与解梦是最高效也最有效的修行方法，这法门没有任何副作用，更不会走火入魔，也不需要四处拜访名师磕头送礼。而且最关键的是内在神魂、自我人格，帮助角色我时那是绝对的诚心实意、不遗余力，是绝对的有的放矢、精准稳健，给出的指导从来不偏不倚，

原文发布源头：xiyushe.org

是最契合时机的。因为没有谁能比自己更了解自我的了。

因此，我们已经看到，清醒的人格可以向沉睡的人格进行暗示，而这些指令也会被遵循。然而，沉睡的自己会以自己的方式，根据自己的理解来遵循这些建议。所要求的解决方案可能不会以有意识的自己所期望的方式出现。有意识的自己甚至可能都不会意识到已经被给出了特定的解决方案，但仍然可能会据此采取行动。

与其向那些泥塑木石金属的雕像去祈求引领与启迪，不如在临睡前宁心静气真诚地与自己的神魂聊天，并说出自己渴望了知的诉求。角色我学会在床头的静默祷告，可以有效地开启内外自我心智与神智的沟通，并获得对症下药的内在引领。

这样的引领与启迪在转译的过程中，有些很好理解，有些则更像灯谜，但不管你是否能全然理解，这样的引领都会直接作用在角色我的直觉系统里，让你在做出人生抉择时莫名地会想到某一种可能。如果你学会了尊重与利用直觉，那你就会因此获利颇丰，百试不爽。

当然，如果你透过这样的方式去祈求让内在神魂嗤之以鼻的虚名假利、损人利己的不公平竞争，把这个法子当成黑魔法去使用，来利益这角色我的虚荣心，那内我会拂手而去，从此不再搭理你这个扶不上墙的。

记住角色我是来达成神魂初心的，反之并不亦然——如果角色我在红尘中把自己活丢了，一心只求追寻种种虚妄，那内在神魂不介意让这个角色早点儿退出这个舞台，从头来过。

Y4-4-177.3

我们这位患有溃疡的耶稣会成员（指比尔），阅读我们之前的几节课的资料，会对其大有助益。在那几节课中，我们谈到了梦境疗法。

在这种情况下，有意识的自己并不需要回忆起它所要求的梦境。其实在许多情况下，不知道所涉及的梦境反而对自我是有利的；因为自我就像个患了关节炎的老头一样，特别敏感、固执和爱抱怨。

无法回忆起梦中的经历与各种提示，睡醒后觉得自己好像一夜无梦，那是因为你近期活得有些太自我了。当你不肯跟随内在引领时，梦就会从你的可觉知范围中“消失”。如果你害怕噩梦，甚至暗示自己觉得多梦是一种病，那就真的会被你显化成一种病；然后你依据自己的恐惧去找个专家，亲口告诉你“你确实有病”。透过这样负面暗示的心理强化，你也就真的有病了。这样的人如果医生告诉他“你没病”，他会换个医生，直到听到自己想得到的答案，然后勤勤恳恳地去吃药治疗自己的心病。

梦确实可以预警身体里潜伏着的疾病，不同的疾病会诱发不同的梦境，

原文发布源头：xiyushe.org

但其实梦显化出来的是角色我次人格展现出的意识卡顿，而这卡顿让身体扭曲而生病。所以并非有这样的病做这样的梦，而是存在这样的内在卡顿，所以有了这样的梦与这样的病态反应。

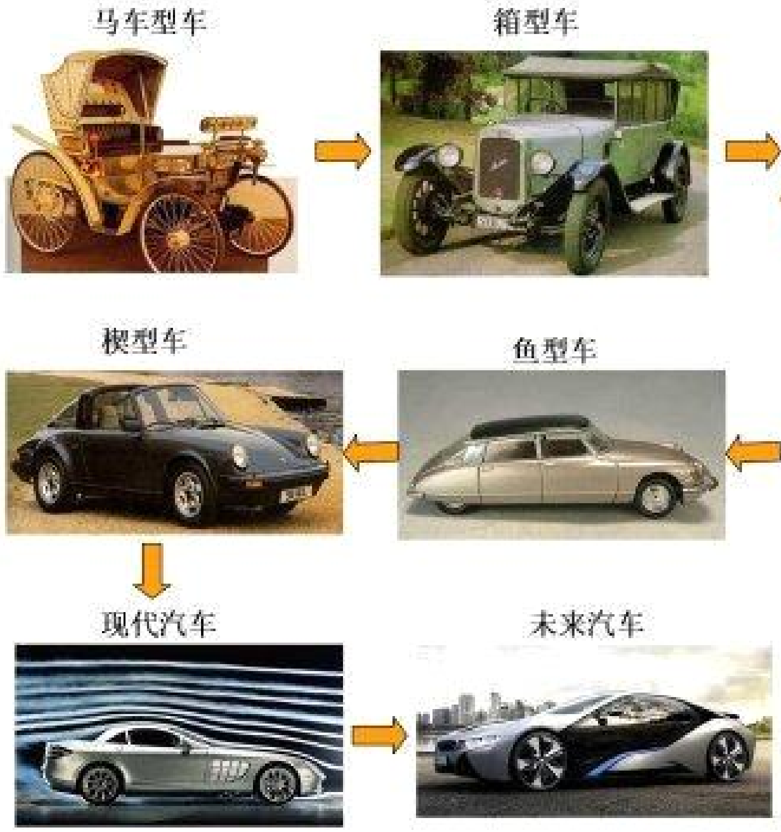
所以如果你在梦中解决了相关问题，或在现实中依据梦的提示解决了相关问题，让自我恢复到内外自我相互交融的状态，那次人格就会消弭无踪，相关的疾病也就会犹如沸水中的冰块，无医自愈。当然有一个前提，就是你别不断地强化重复暗示自己是个病人、自己有病。

我们会用许多节课讨论梦境疗法，并将给出明确的指导，使清醒的自己能够在很大程度上确保获得身体机能的帮助。自己的各个方面以非常狡猾的方式相互交流，因为这种交流并不是直接的。它们就像互不说话的亲戚，但每个人都知道别人家里发生了什么。

内在自我指导着所有深层次主观的活动。而外在自我，如你们所知道的，是负责操控物质环境的自己。请务必记住，全我大于其各部分的总和；而且，因为它是行动，所以它永远不会是一成不变的。所以，在任何时刻都不可能精确地描述一个人格。因此，全我不仅是你在你的时间里所知道的人格的总和，它还是它的过去和将来的总和。正如我解释过的，行动是同时发生的，而你所认为的时间是由你自己的物理感知造成的。

内我在电子矩阵中编辑梦宇宙中的资料，把矩阵里各种同时性中的种种平行资料，按照自己的需要串联成一个线性的故事，让角色我去经历。而被角色我操控着的外我，把自己很当真地活成了一个真实。浑然不知，自我本是一个庞大且复杂的多维非物质实体。

哪怕在角色我的自我意识觉醒过程中，很多时候因地域性宗教的时代性局限，角色我也仅仅把内在神魂当成了那个终极的我，而不知这个内我不过是人格的某一意识片段，它与全我还相差甚远。人格片段只是意识接入全我意识集团的一个窗口而已。



很多人总是想要此生成就或透过不懈的努力取得最终成就，但其实在同时性中，那个刚诞生的萌新意识微粒和那已经达成的意识完形都全然同时存在着。而你此刻存在与历经的意义和价值，只是为了在无穷可能性中，帮助全有的宏观一体找出比现有更佳的最优解。

因此，在梦境中，自己的所有部分之间都可以进行交流。如果在梦中，你似乎没有时空的束缚，那么人格就会呈现出最真实的状态。这的确是因为基本的自己不受时空限制。如果你似乎听到了来自过去的声音，

原文发布源头：xiyushe.org

如果你似乎看到了未来，那是因为梦境是对基本现实的一种或多或少的忠实近似，在这个实相中，你的时间和空间根本不存在。

我们将广泛地研究梦境中出现的空间、距离和时间，以及梦境中人格可能获得的自由。所有这些信息都可以得到最有益的利用。它将使自我的意识和知识得到扩展。

我将为你们指明方向，让你们可以研究梦境中的时空表象。你将是一个做梦的自己，而另一个在窥探的自己则在做笔记。现在你们两位可以从做笔记中休息一会儿，稍后我们再继续。

很多人不明白，为什么本自具足的我们还要再不停地瞎折腾，透过穷举实验不断完善提升内在自我。

什么叫本自具足的完形?

百年前的车有四个轮子、一个动力源、一个方向盘，今天的车还是方向盘和四个轮子，好像什么都没变，又有了很多本质的差别，体积没有变大，但内容更复杂精细了。百年的发展，涌现出过各种尝试，没有那些失败，也就无法浪淘沙留下金子。

完形非完形，具足非具足，永远没有止境的完形在今天与过往它确实一直都是完形，本自具足的自我在不断地完善更替着已有的能力。

百年前的古董和今日的车子并排放在展厅中，而未来款的车子就在它们的旁边静候它当主角的时代在未来某天展开。未来款的车子有很多款，但最终哪一款会成为风靡的主流，那要看市场未来的走势与选择。

所谓的未来早就存在，所谓的现在只是过往的再现，所谓的过去被一次次重新着。

（休息期间我们与加拉格夫妇讨论了第 172–174 节中有关梦境疗法的资料。比尔还想知道在解决与爱好有关的问题时是否也要使用暗示。他的爱好是打绳结，有时他设计的绳结相当复杂。10:10 继续。）

我可以给这位困惑的耶稣会成员一些非常简单的建议，也许会有些帮助。

这些是约瑟和鲁柏都知道的技巧，但对大家都很有益。当你处于正常的清醒状态时，你可以给你的潜意识下达指令，它就会按照指令行事。例如，你可以在睡觉前暗示，第二天当你投入工作状态时，潜意识将

原文发布源头：xiyushe.org

为你自己的项目设计方案。

这将让你感到时间的价值加倍。你确实可以向潜意识暗示，让它以这种方式继续工作，而无论你的意识是否关注于此。这样，自我就可以专注于手头的工作，而同时潜意识则为你和你的内在目的工作。这样做非常实用，而且不会有太大困难。

你可以提出任何此类暗示，它们都会被采纳。但是，不要过分努力地想要弄清这些暗示是否被执行了。给出建议，然后把注意力转移到其他事情上。显然，你也可以引导自己的潜意识只对来自任何方面的建设性暗示做出反应。事实上，这是一个值得培养的极好习惯。

内在人格自我神魂与外在自我不是主仆关系，而是协同合作的搭档，但确实有主次之分。如果外我把内我屏蔽，一意孤行，内我就只好动用次人格来警示外我的张狂；如果外我不顾身心的扭曲与一次次疾病的警告，执意外求，只把身心扭曲看成疾病，求助医药金石，那内我不介意找个机会死给你看。

外我的尚方宝剑是自由意识，内我的最终权柄是生命质量与阳寿长度。内我就好像出资方、董事会，而外我则是职业经理人、实操控盘总经理。所以如果外我可以把自己的愿景和计划与内我坦诚分享，并真诚地征求内我同你合作，那很多事情都会事半功倍。

当然内我有自己在意的发展方向和宏观生命蓝图，外我所渴望、所在意、所谋求的有时可暗合天道，有时模棱两可，有时确实是在背道而驰。人生大小路口上，三者不同的发展同时存在时，内我是一目了然后续涟漪，外我是当局者迷一叶障目。此时外我要是凭借直觉遵从内

在引领，会一路绿灯有如神助；要是痴迷红尘幻梦，倒也没有是非对错，只是自己的起心发愿未必会被神魂所支持助力推动。

有时外我未必比内我更愚钝，有时此生的心智发展超过了灵智发展的固有水平，自我的所思所虑、认知理念甚至比内在神魂更成熟全面，那内我会更乐见其成。与内我商量时，需要入静安神凝心，意向心田空灵处，秉持恭敬心而坦言诚语。这心声自语可有声可无声，体位姿势不过幻相，倒无大讲究，不过素雅庄重更能让头脑与心湖的交流少掉无谓的许多扭曲纷杂。

即诚而制心一处，凝意归虚内观己心，见真知神光如浩日，静而论道心湖畔，方知天外有天，人外有“人”，心不住于身，身亦不住心。而能觉本真，自在未曾有。

若想得大自在，需要学会随缘法喜。内我依据宏观生命蓝图在暗中左右着一切机缘的显化聚散，可谓万般天注定，半点不由人。可是角色我确实又有逆天的自由意识可以问天斗地破碎虚空。角色我可以给内我提出种种建议，但不可太过盛气凌人、执欲己意——我起心发愿了，你内在神魂就必须安排达成；我只管等着天上掉馅饼，坐享其成。

很多人学了“秘密”，觉得起心发愿就应该心想事成，其实很不然。

首先，内我绝对不想让角色我养成任何形式的外求习惯，哪怕是外求“自己”；其次，相互商量的事要是违背初心，内我不会给予支撑，

原文发布源头：xiyushe.org

说出大天、磕头也是无用。除非你求的是混不吝的滞留灵或那些偏执入魔后的灵怪精魅。

所以在与内我沟通中与沟通后，是否会体验到相关结果被显化，取决于两点：

其一，体验这一显化是否符合人生蓝图的安排，是否时机合适；

其二，体验这一显化是否有助于内在自我的成长与是否有助自我价值的圆满。

所以修行的本质是：**我愿用慈悲大智慧去践行。**

这包含愿力，即允许发生和心有所向。允许发生是内我和外我、初心与自由意识的统合化一；心有所向是不迷路也不迷失自我的根本。

慈悲心是共情能力加上同理心的共鸣，其底蕴是爱的心流无碍和自性良知的稳固端正。

大智慧说白了，就是神智的无漏认知与意识完形——存有渴望达成的最高意识形态。不过这是一个理论上可圆满却永无圆满时的水涨船高。

践行是把这些既虚又空的形而上之内在，显化成脚踏实地的种种桩桩件件点滴作为。

说俗气些就是，是骡子是马拉出来遛遛，自以为是的理所当然只是纸上谈兵而已。来世间走一遭，蒙上灵眼，饮下孟婆汤，走过忘川河，

步入颠倒乡，倒看看闭卷时自己的真道行。

日日晨起寤宿时，天天忘尽梦中事，

南柯佳人坟前哭，觉醒之人起身忙。

此处醒来它处死，它处死去此处生。生死本是颠倒梦，多少痴情誓一生。

Y4-4-177.4

有很多对你们有利的小技巧可以利用。我并非夸大其词，一个简单的心理操控就能为你省去很多麻烦。不过，这听起来比实际要困难得多。

你们可以学会——甚至耶稣会成员也可以学会——在几秒钟内改变你们的注意力焦点。所需的只是练习，但练习本身就会显示出效果。当你担心自己的身体出现任何问题时，你可以立即将注意力转移开。这不是一些无用的废话。

一旦你的注意力焦点转移，身体症状就会消失。这需要一点技巧，并没有听起来那么难，并且你可以掌握它。只需要你向潜意识提出建议。告诉它它知道如何进行这项操作，并暗示它在下次你遇到这类困难时就这样做。

原文发布源头：xiyushe.org

在众多的临床试验中，很多被确诊为无法治愈的患者，每日倍受疾病煎熬时，如果使用催眠术，包括自我催眠、自我暗示，其症状甚至疾病本身都会临床减退甚至消失。其效果可维持的时长，取决于患者何时再认定自己是病人。

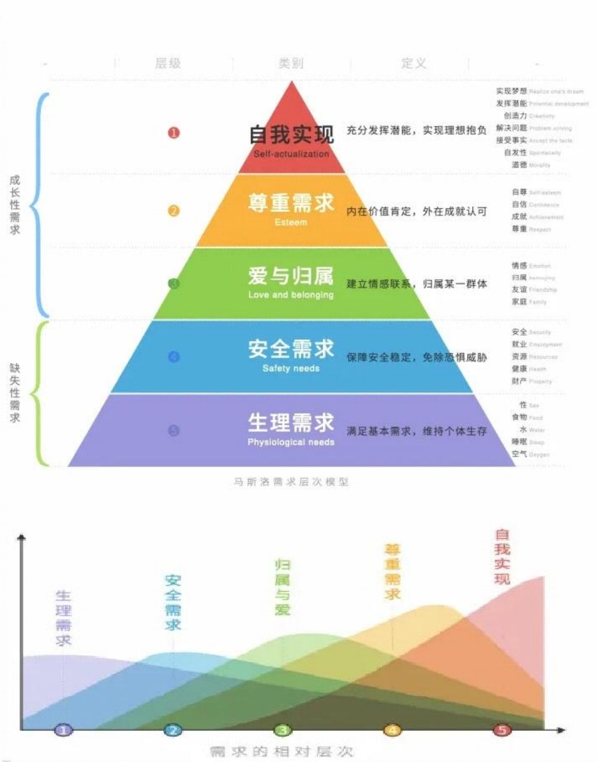
在临床上发现，如果患者患有多重人格，不同人格当家时，身体上的疾病各自不同，而且随人格切换，故有器质性病变与功能性病变都有不同程度上的增减。

老年痴呆患者如果忘了自己是癌症患者，其体内的癌症病灶会消散无踪。如果用药物让痴呆症患者保持清醒，并再次由医生强化患者对自己是癌症病人的心理暗示，那癌症病灶被再次检测出来的概率比具有临床统计学上的明显差距。

我很高兴我们能相聚在这里，如果说我没那么兴高采烈，那只是因为那样我说话声音会太大，会让主人感到尴尬。

我们确实将开始一项计划。我们将开始深入讨论神的概念，这将在这些朋友下次来上课时开始，并在今后他们参加课程时继续。也就是说，每当他们隔段时间来上课，我们的课就会关注神的概念及其所有含义的话题。

我们已经提供了一些资料，我们的朋友应该事先阅读这些资料作为我们研究的先导。因此，我们将关注我所说的金字塔完形，将这些内容作为一个整体对我们是有利的。



（赛斯实际上已经相当频繁地讨论神的概念。这涉及到灵魂、能量转换、我们这个层面的循环、"本源源头"的灵性、耶稣受难、起源与终结、祈祷和生存意愿等相关问题。其中包括以下课程：3，24，27，31，51，62，66，81，95，96，97，115，135，146，147，149，145，151.）

因此，为了方便起见，我建议约瑟，下一次这样的课只需标注为"A"，加上你通常的标记，再下一次为"B"，依此类推。这将使你能够以简化的方式参考到这些记录。

这样的研究自然会涉及到许多相关的问题。我可以说，佛教在本质上确实比其他宗教更接近实相。但是，根据你们的观点，佛教徒要么走得不够远，要么走得太远。

走得太远，是说他们过于关注内在的实相，以至于对身体的疾病和灾难过于宽容；走得不够远，是指他们没有足够深入探究内在，因而他们无法真正超越身体灾难带来的痛苦，仍会感受到痛苦的影响。

他们在很大程度上拥有了这种知识，但却未能充分利用。认识到所有

原文发布源头：xiyushe.org

物质实体都是伪装是一回事，他们也知道这一点。但如果没有正确操控这种伪装，就会带来极大的灾难。你们不能忽视它。你们有能力了解它、利用它。

僧侣们利用星光投射是很好的。他们像跳蹦床一样自由地穿梭在空间中，也是很好的；他们的知识是根本的、究竟的。但事实仍然是，数百万信奉和实践佛教的人被告知，就像许多宗教告诉其信徒的那样："更好的世界即将到来，所以不要理会这些困难、饥饿、痛苦和街头的杀戮。当你吃得饱饱的时候，应该感到无比喜悦。"——这不是人性，也远非神性。

佛教的基础认知建立在人生八苦，离苦得乐，无人无我，无所挂牵，觉悟解脱，皈依智慧。即“苦、集、灭、道”。苦为生老病死，集为召集苦的原因，灭为灭惑业而离生死之苦，道为完全解脱、实现涅槃境界的正道。

这一认知体系确实比地中海与欧美中世纪后的宗教系统更究竟，但其中对万有万存、全我、人格投身世间的认知还相对处于线性因果一维实相的认知领域，是此位面上的法门。其最高成就到佛陀，即觉悟者，明白了本位面三界内外的各种门道，对全我来此历练修习、行走在生命蓝图中的初心用意规划其实有所误解，对整套更宏观的九维以下虚空体系尚且匮乏阐述。

角色我要做的不是怎么逃避面对起心动念与因果纠缠，更不是了无牵挂地孑然一身。我们来此经历种种，是为了自我神魂之核心全然透过

种种经历获得必要的经验与成长。

修习灵觉灵性灵智灵识，是为了能在经历的过程中少些鬼打墙般的原地陀螺，早点儿看破各种歧途的枝枝叉叉，不浪费时间在兜兜转转间迷茫不前，与多重多维自我全然合一成一体意识，与各平行对等面中的可能性相互无障碍交流比对，与宏观蓝图同步而行，这就是新世纪灵性认知的核心宗旨。

反观三法印：“诸行无常、诸法无我、涅槃寂静”。

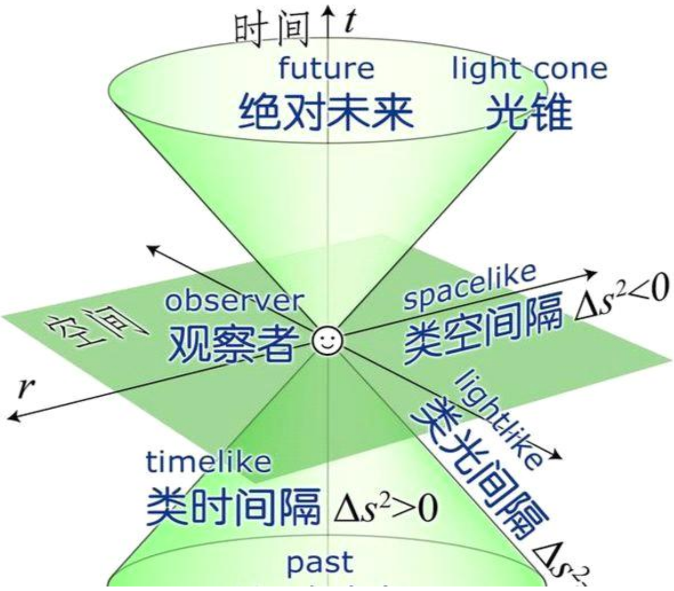
法无定法，万物生灭交替，永远不变的就是变化，这诸行无常。但试问，宏一意识中那不断自我完善的不懈宗旨，可有过分毫懈怠与改变吗？这不就是不变之常吗？肉身非我、神魂非我、人格非我、全我非我、万存非我、宏一意识非我，可一体不二的全然又是谁呢？意识从起念的第一念就在渴望完善自我、了解自我、补全自我，怎说无我呢？有生有灭，有来有往，有归有出，生生不息往复不止，这是自然而然。涅槃寂静即是说涅槃的境界，灭除一切生死的痛苦，无为安乐，不来不去，故涅槃寂静。但真有那只收不放、只生不灭、只进不出的活络之渊泉吗？

佛教教义有如肥皂，让满身泥垢的人们可以洁净身心，但之后一身肥皂泡要怎么处理呢？无我？让肥皂泡无所依，那谁在洗澡呢？上来就无我无垢，那谁去反思种种遭遇经历给自己带来的觉悟启迪呢？

原文发布源头：xiyushe.org

知识点：星光投射 astral projection

星光投射，又称灵魂投射、太空投射（英语：Astral projection、Astral travel），是一种以套叠在体外的意识能量形体“星光体”离开物理体而达成出体旅行的手段。是较狭义的某一种“灵魂”出窍。灵魂出窍分意识离体、阴魂出窍、阳魂出窍。



在某些危险的特殊情境下或经过解离锻炼，自我的内在意识会依托在能量体的灵皮中离开躯体，最简单的离体就是梦境。其实离体就是人格的意识焦点从这一角色上挪移开，改变了第一视角的光锥初始的观察者焦点位置。

有三类投射：意识投射（在这种投射中，投射的主体是清醒的）、半意识投射和无意识投射。

无意识投射又可细分出两种不同的形式：一类是不能移动的灵魂投射，这是发生在坐着或站着时的无意识魂魄的僵硬投射；另一类是可移动

灵魂投射，这种投射发生在主体躺着的时候。

所谓阴魂是角色我，而阳魂是人格。星光体投射，是利用冥想、自我催眠、自我暗示这类手段，形成梦中梦。其活动范围受限于自我理念与认知，基本上只在本伪装位面和被自我宗教认知生成的集体意识伪装层中，这类集体意识伪装层又叫次阶虚拟亚空间。这类空间包括：平行世界、地狱天堂、佛国、外星文明等等领域。也就是现在常说的元宇宙中的副本世界。

不同手段达成的出体，出体后的那个“我”，其能力各有不同。

星光体投射，是投射出一个意化我成为自我意识的焦点，有点儿像戴上 VR 眼镜行走在立体的谷歌实景地图中，然后透过各地的网络摄像头与当地人形成交流。

阴魂出体，是从肚脐或心口离开肉身，出体的是角色我的意识体化身。其行动范围在色界范畴内，无法突破中间层，换句话说就是角色的极限无法超越电子矩阵。

原文发布源头：xiyushe.org

阳神是从头顶离体的，阳神是被从意识网格中下载备份过来的完整人格意识，它的行动范围不受电子矩阵的限制。

生活和意识的各个方面都存在着统一、快乐和扬升。对于任何宗教来说，让人们挨饿都没有好处。在实际生活中运用精神层面的知识并没有错。

完成，价值完成，意味着所有能力和潜能的圆满达成，也包括身体潜能。我所说的金字塔完形拥有的经验远远超过任何人类的经验。然而，金字塔完形也关注着最微不足道的事物，关注你们中最微不足道的存在。

除非身体方面也得到发展，否则最充分的潜能就无法得到开发。你们要做的就是尽可能地在物质宇宙中运作，在其中的任何教派的领导之下尽可能地发展。任何领袖，如果为了促进某个层面的发展而限制其他层面的发展，就是对其追随者的背叛。

练习健身与功夫的，过度强化自己的魄力；而只凝神练炁、重视内在思想境界的，载具的腐朽速度也快得惊人。平衡在修行的任何领域都必须得到体现。只修性，不修命，此是修行第一病；只修身，不知道，就是一块傻憨肉。身、心、灵、魂，意，五好学生才是真的好。

聪明人还要活得够长才有所建树，三天两头地往返着换皮囊能有多少道行啊。不管你说出或好像懂了多少道理，不到八十就朽木而枯、卷铺盖走人了的都是“菜狗”——很简单，要是你理解的对、方法对，怎么会被早早淘汰出局呢？

来此位面经历这角色的基础任务首先就是**在物质宇宙之内尽可能完美地运作。**

动不动早早地就死回去了，谈其它的就都是扯淡。就算不死赖活着的，一身病痛苟延残喘，生不如死，一身都是身心意的扭曲与卡顿，靠药与机器吊命活着，那不叫活着，只能说是尸位素餐。没有觉悟、没有反思、没有内省的日复一日，与丧尸何异?

（10:50 结束。我们和加拉格夫妇正在讨论这节课和相关的话题，赛斯在 11 点又来了。我们所有人都非常幽默，包括赛斯；继续进行的课反映了这一点，在快速的交流中，珍可以说是在眨眼间就进入和离开了解离状态。在纽约州奥斯威戈的伊斯博士办公室举行的第 169 节课上，她也表现出了同样的能力，但我要说的是，她今晚来回切换的速度更快。她后来说，这根本不费吹灰之力。

赛斯一开始就说，他喜欢只是作为一个感兴趣的参与者与我们坐在一起，而不用去管笔记之类的东西。他说，珍可以练习转换意识关注点的能力；我们确实产生了五个人而不是四个人之间的对话效果。以下是我记录的赛斯的几句话，其中还有比尔、蓓和我自己的一些提示。）

-鲁柏可以利用这种练习。你看，现在我们正在使用一种非常快速的焦点转换能力。这种能力将来会对我们有利。

-鲁柏一直是个怀疑论者。现在我遇到了一个多疑的耶稣会成员……我认识几个多疑的耶稣会成员，但要把他们的事讲给你们听得花好几个小时。不过我有时间……

原文发布源头：xiyushe.org

-没有人需要留意他们与我的谈话。我有能力处理实相的方方面面，即使是在我的层面上的模糊之处……

-我来了，大家都不说话。我本希望能安静地聊聊天……但我遇到的却是克制和死一般的沉默。

（比尔说了几句，用苏格拉底和城市街道清洁工来打比方）。

-年轻人，我相信这些话是你计划好的，说得太好了。不过，我知道这些话不是计划好的。你过奖了。因此，我必须考虑一下原因……但我一直都是这样，或多或少——。

（比尔：你有知识，而我在努力获取知识。）

我更老些。

（比尔：有时我觉得我才是年长的那个。）

你已经在这里有段时间了……约瑟也是。我可以告诉你很多关于约瑟（十七世纪）在丹麦的事，但我不会透露具体细节。

（11:10，我们讨论了赛斯对"行动"的定义等问题，他再次以一种戏谑的方式继续。）

我很享受我们之间的情感交流……我们的讨论确实是行动。行动改变了我，也改变了在座的每一个人。我也不例外，尽管我在这里的形式并不那么常规。行动改变我们所有人。我们必须改变。我喜欢这些行动……我也很享受你们的思想积累。我真诚地对你们的所有想法感兴趣，这样我就能够纠正它们。但这并不意味着我们不能有非正式的氛围。

我现在要走了，因为我也知道你们的时间概念。和往常一样，因为你们是我的朋友，我很遗憾离开。你们对人际关系还有很多不了解的地方，这也是这些非正式聚会的原因……

我和你们一样，还没有完成、结束或达成圆满。

我们会有机会度过一个完全非正式的晚上……我会以温和的态度对待我可能建立的任何关系。

（11:14 结束。）

原文发布源头：xiyushe.org

第 178 节

Y4-4-178.1

前情摘要：

比尔和蓓再次见证课程。这是她俩第六次参加课程。

欢迎，我的耶稣会朋友，我们会在某个机会讨论那上帝的概念。

鲁柏，在你的书中，有从我这儿引用走的一些段落。那是关于多重人格和各种人格的，这些资料出现在了你的梦里和恍惚直觉状态中。你对这些概念做出的解释干得非常出色，我感到愉快。

常人都知道多重人格的存在，甚至觉得那是一种病态，其实我们都同时具有几个人格，所有人格都运作于唯一的自己之中；而每一个人格并不觉知其它平行人格的存在，并且每一个都在走自己独特的发展道路。就好像同卵多胞胎从小分离在世界各地，彼此不知还有其他，各自发展。

同样的，角色我在多数情况下也不觉知，在自我中，多重自我为了这角色的控制权，在不断进行着的斗争。在清醒和梦境状态中有一个个有意识的“我”，彼此互不觉知其它的“我”与这个我有什么不同。但可以确定的是，那个做梦的“我”，在许多情况下，真的更熟悉清醒时的这个角色我。

实际做梦的自己和清醒时的角色我，相互并不熟悉。催眠时出来说话的是负责扮演人类的这个人格，而非角色我。当然人类并非人格唯一在扮演的物种。意识在不同角色中的这些分立状态、那些可被觉知的多重维度阶层，你们还无法理解，但绝非是催眠时被人格凭空捏造出来的。催眠只不过是一种，允许普通人进入恍惚态，步入潜意识，屏蔽角色我头脑干扰，阻断角色对内在信息屏蔽的扭曲。催眠是对人格进行直接研究的一种良好方法。不过要小心那些利益熏心的催眠者。

人格并不伪装成物体，它不断自我变化着。人类文明对它的认知可谓非常肤浅。催眠可以探究人格，但也会在某种程度上改变人格、影响它的行为。需要相当谨慎。

在清醒和梦境两种状态下人格运作着，在看似分开的多重自己之间，存在着合作。多重人格间，不言而喻的，一定会保持着总体发展方向的一致性。

原文发布源头：xiyushe.org

要强调的是，对人类人格本质的研究，一定要遵从顺势而行的方法。随着人类文明对梦的研究，文明会步入新的高度，对人格了解更多。如果你们能排除角色头脑对真相的干涉与扭曲，就可以在一定程度上，模糊地觉知到没有伪装的实相本质。

随着文明对时空本质的理解，你们会知道，睡梦中的自己才是更真实的自己。在梦中，人格更自由地表现出真实的状态，能更清晰地瞥见内在实相非伪装的一面。

有一点必须牢记：全我下所有的平行人格都是自己整体中的一部分，犹如手指脚趾。在各面向中的一个个自己间存在着一种整体通讯，这些在不同平行层中分开的角色我，不会觉知到这样的通讯。这类通讯被表达为醒时的直觉或梦。

有些时候莫名地会有危险感，但真的做了却什么不好的事也没发生。其实很多人生的岔路口，最后导向无可避免、无法挽回地经历悲剧，而这岔路口发生在悲剧的几年或十几年前。在人格再次演绎这一角色时，在重蹈覆辙前，会给角色发出强烈的提前预警。就好比珍要提早五年搬出罗父母家；不接受广播电台很好的职位。

角色我可以通过清醒时专注的冥想或默祷，向梦中的自己进行暗示，这样的内部交流可以被人格酌情处理与配合执行。人格可以在角色我睡眠时，根据它们自身对角色我的规划和角色我当前状况做出相应的思想导向性布局，并以它们自己觉得恰当的时机和方式给予相应的配

合。

对于清醒时的角色我来说，可能会有时感到失望，因为没能按照角色所期待的方式，呈现出其所要求的解决方案。那是因为角色我多数时候不能辨识出已经给出的特定解决方案；然而它会莫名其妙地做出“反常”的抉择，步入人格给出的解决方案。觉知到这些巧妙的安排，常需要几年或十几年的时间，回首串联起诸多不起眼的偶然小事，角色我才会明白人格的用心良苦。

我们这有溃疡的耶稣徒，你可以通过阅读与理解梦境疗法的资料，而获得治愈。

清醒时的角色我不必须回想起它请求给予提示或启迪的梦境才能受益。实际上，在许多情况下，对当前所涉及的梦境保持不觉知，反而是为了保护角色我的当下利益——由于角色我的确就像一个患了关节炎的老绅士，它过于敏感、过于僵硬暴躁，抵触很多一时无法接受的信息，

原文发布源头：xiyushe.org

并爱胡思乱想。

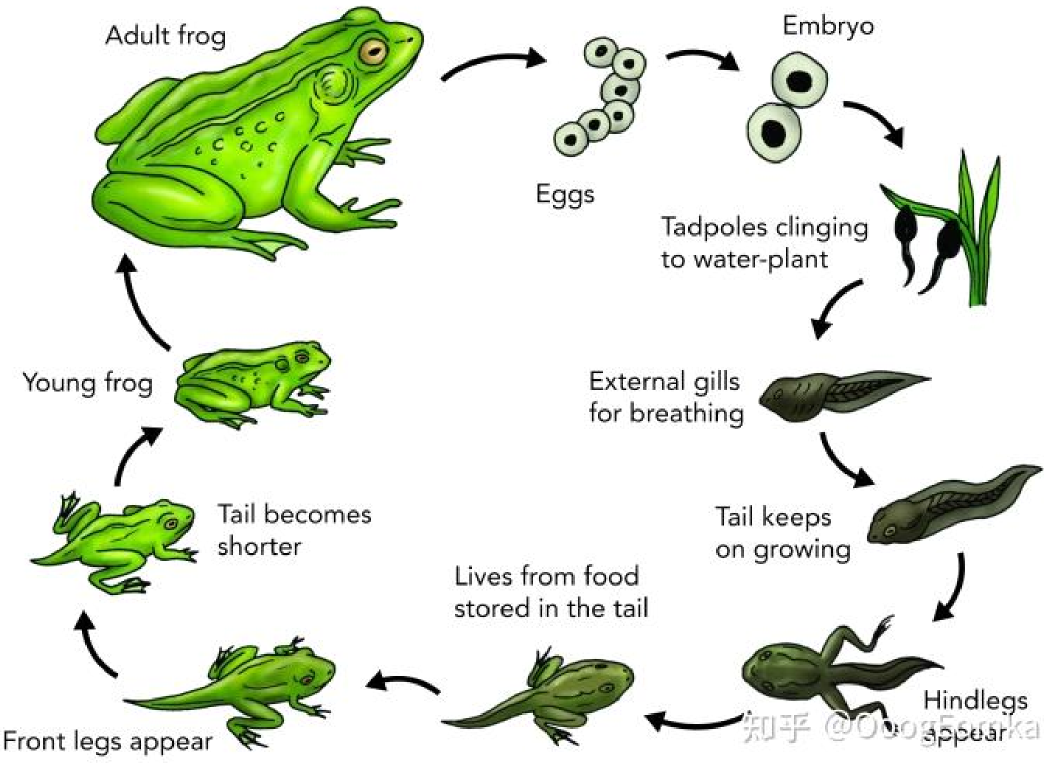
我们会对梦境疗法进行讨论，并会给出明确的指导，在很大程度上，确保清醒时的角色我对当前的这个肉体机体可以提供帮助。

在多重自我的各平行面间，它们确实进行着相互的通讯。这通讯不是直接的，而是在一种非常诡秘的加密方式下进行。它们之间相互并不用语言沟通，但每个平行自我都相互知道另一家在做什么事情。每个平行角色我都实时把信息上传给电子矩阵中云端里的全我。当然只有运用伪装感官才能与伪装层有效互动。

内我凭经历精心地导演着所有的行为。外我应对着其肉体所处的伪装层，并对其环境进行互动操控。你一定会记得，整体自己大于它各部分的总和，就好像四肢、头脑、躯干，作用与能力各个不同，当整体一起为一个目标运作时，其能力远大于某一单一个体所能达成的极限；若四肢与每个指头都依据自由意识各自为政，怕吃苦受伤，那整体会

因此一事无成。

在任何时刻，精确地描述一个人格是不可能的，因为变化每一刻都在发生。当你说它是什么的时候，它已经不是；当你说它不是什么的时候，它很可能此刻就包含了那一属性状态。那就像是孩子手中的一团橡皮泥，一会儿塑形成这个，一会儿又成为那个。



全我不仅仅是以“角色”感知的时间和能理解的人格所构成的，它在同时性中是所谓的曾经和你们以为的未来“所是”之总和。就像我解释过的，行为发生在同时性里；而你们所认知的时间，只是最低等的线性一维时间，因此角色所拥有的因果线性逻辑与认知，其实很幼稚低端，与事实大相径庭，是由你们自己的肉体感受而引起的。在高维眼中初始与结束同时存在，而过程却千变万化，不断更新。

原文发布源头：xiyushe.org

梦中的通讯，适合于各维度各面向中的所有平行自己。如果角色我开放信赖模式，人格在梦中就可以脱离空间和时间的束缚，预知未来、改写过去、观看其它平行我的经历、飞行、瞬移、言出法随都可以做到。这是因为那个基本的自己脱离了空间和时间的伪装。如果你似乎听到了来自于过去的声音，如果你似乎看到了所谓未来的画面，这只是因为在梦状态中远比清醒状态更贴近且忠实地展现无扭曲的真实。当你用开放的心态，容许自己感知且逼近真相，你们就更容易亲身了知到“自己所处的伪装时空其实不存在”这一基本真相。

随着空间、距离和时间在梦境状态中出现，以及让人格在其中可具有高度的自由，我们将面对一个相当广泛的研究，并可以更有益地使用所有这些信息。它将会使角色我与其人格本身，极大地扩展它的意识和知识。若你对梦中的空间和时间表象进行深入研究、并理解清醒时与睡眠时其实都是在梦宇宙里，而梦境其实比现实更贴近现实。角色我只是一个做梦的自己，而同时，另一个自己始终在暗中监视着角色我并做着自己的“笔记”。

非常有用且简单、一定会有帮助的暗示把戏：

当你在正常的清醒状态时，可以对你渴望潜意识去觉察的方向给出明确的思想明示，那它就会遵循这渴望展现出愿景后可能触发的答案。比如说，你在睡前进行自我暗示，对第二天将面对的工作给出提前的预见，这些预见将会被搬运到潜意识中，为你提供所谓的直觉，避免

不必要的唐突。

比如迷路在荒漠里，八个方向，只有一个是可以活着走出去的，选哪个？比如一个爱你的男孩和一个你爱的，谁会和你白头偕老？比如一次难得的投资机会是坑还是转运的机会？对于同时性中可观见矩阵中所谓未来的内我，这些难题的答案是显而易见的。

内我可以把答案告诉外我的途径只有那几条：灵摆、无意识书写、梦、直觉。第一种与第二种需要长期练习；第二种给出的答案最精准，但需要有足够的能力入定、屏蔽角色的逻辑脑往里掺水；第三种解释得最清楚但需要有记梦的能力；第四种最简单直白也最不讲理，需要有勇气盲从。

每个人都可以用自我暗示的方式透过潜意识通道向内在神魂传达具有导向性的暗示。无论角色我是否具备对内在神魂之回应有意识的察觉，其结果都会“意外”地左右角色我导向答案。潜意识作为桥接内外的通道，同时为角色我和神魂双方工作。这种默祷非常实用，很容易就会起到显著的作用。很多宗教团体利用这一手段，把你自己的内在神魂之助力，歪解成他们敛财时所宣扬与依仗着的神佛。

在你自己显化的世界里，你可以提出任何暗示。然而角色我不要去评估这些自我诉求是否被内我遵照执行了。角色我随时有提出建议的权力，并且可以提出任何类型的建议，但哪些可被理睬、是可行有益的，神魂会把关。所以在提出后，请把注意力转移到其它事情上，不可纠

原文发布源头：xiyushe.org

缠在何时回应、是否回应、怎么回应、回应到一个什么程度这些困惑上。你可指导你自己的潜意识，只对建设性的正向暗示做出必要的反应。这是一个要培养的需注意的好习惯。

因为在同时性中，角色我不止一个，内我也不止一个，不同成熟度的内我给出的建议或预见是不同的，有些昏聩悲观较负面，有些则聪明睿智更积极，还有神智大成的内我可以给出很高瞻远瞩的良好见解。你就好像是君主坐明堂，百官各自建言，具体听谁的很有讲究、大有讲究。

有很多有利于你使用的技巧方法。当我告诉你，一个简单的心理操控就能够解决许多困难的时候并非夸大其词。然而，这听起来比它所是更加难以理解。

你耶稣会士也可以学习自我内在对话，这可在几秒钟内学会，并极大地改变你的意识关注点。这确实需要练习，来提高专注性和有效性，

这练习本身会展现出丰厚的结果。当你担心自己的肉体出问题时，你可以立刻把你的觉知转向其它有待关注的地方，让正向的自我暗示替代那些负面的自我诅咒，这绝不是盲目乐观的胡言乱语。

杀死你们的正是恐惧与绝望，一旦你觉知的焦点被从“我有病”的暗示切换走，肉体的症状就会消失。这需要练习和一点儿诀窍，不过真的不难做到。一旦你能熟练地掌握这一技巧，在下一个片刻点上你就无需显化出有病的自我载具。只要你真的相信并容许内我去做它擅长的事，它知道如何执行这类操作；而且你还可以暗示自己的神魂，在你下次遇到同类困难时，就这样自动去做出相同的处理。

我们在展开一个新计划。我们将创始一种周密的自愈研究方法，我们将关注意识金字塔的完形，这将有利于我们把这作为一个完整的单元去理解。你们会学到很多资料，包括灵魂、能量转换、各维度层面上的循环、意识源头之源的开始与结束、如何有效地祈祷等。

这样的研究将把我们牵扯到许多有关的事情上。我可以说，佛教，的确比其它的宗教更接近实相的本质。然而，佛教或者没有走得足够远，或说它已经过激了：他们一直关注内在实相，以至于对肉体的疾病或灾难变得抵触排斥；他们同时走得还不够远，一直没能彻底地、充分地了解历经生命的真正用意，更谈不上谅解肉身所经历的灾难或痛苦。

他们在很大程度上拥有知识，但是不真切透彻。佛教意识到了所有的物相皆是虚妄颠倒梦想，但却没能搞明白这只是问题的一个最浅表方

原文发布源头：xiyushe.org

面。佛教徒如果没能正确地操控这个伪装，它可能体验最具灾难性的结果。

僧人用禅定非常好地使用了星体投射的技巧，让自我意识像弹簧弹跳一样掠过伪装空间。在这一点上他们所掌握的知识非常根本、非常良好。事实是，数以百万计的人们，像许多宗教告诉他们的追随者一样，遵循、并修行着被告知的教义，他们始终相信“美好的世界就要来到，所以，要忽视痛苦、忍耐饥饿、在苦难临头时要保持喜悦”——这不是人类的本性，匮乏反思的隐忍，也远非神圣。

在生命和意识的所有方面，都存在统一、存在欢乐并存在得意。人们饥饿或苛待自己的身体带不来觉悟利益。当以实际的方式没有半点错误地运用灵性知识。满足、价值实现，意味着所有才能、以及所有潜在才能的实现，其中包括肉体潜能。我说过，意识金字塔完形拥有远远超越当代任何人类现有文明的前景。然而，它们很少被你们关注。

肉身必须同样得到发展，身心灵意要平衡发展，否则无法激发出最充分的自我潜能。你们的任务就是在物质宇宙之内尽可能完美地完成运作！

任何教派与宗教，若领导者只知沿着故有当下阶层发展，故步自封，限制信众了知其它维度阶层知识，阻碍信众进军更广袤领域，其教派领袖就是在束缚与扼杀自家的追随者。

故言：舟可渡人莫法执，登岸需弃过墙梯，欲上九霄破天去，需融万法巧借力。

我能——载具的耐久性　　我愿——心愿毅力方向

我行——自身能力素质　　我懂——遵循赛道规则

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-4-178.2

第 178 节 清醒与睡梦的人格互相影响，才能与天赋，人格必须喜悦和满足

1965 年 8 月 16 日，晚上 9 点，周一，按计划

（8 月 12 日星期四，我们收到了伊斯博士的信，这封信让我们有些困惑；在信中，他没有提到收到了我们于 8 月 5 日寄出的第 175 节的副本。那节课包含了一些超视力和心电感应的资料，大概是指伊斯博士或他认识的人，我们很想进行验证。

在 175 节里赛斯说，四个人围着桌子，讨论如何应对与处理赛斯资料这一问题，并讲述了房间中的陈设和四人各自的形体特征。

（珍一直在定期做心理时间练习。据她说，她达到了通常的"好状态"，几乎没有发生其他事情。她现在给自己的唯一暗示就是让自己完全放松，不受空间和时间的限制。她以前使用过更多的暗示。

（记得在第 140 节中，赛斯曾建议珍暂停心理时间练习，因为她在不知不觉中走得太远、太快了。一周后，珍在减少时长的基础上恢复了心理时间练习。现在，尽管她又恢复到了正常的半小时，但自那以后，她几乎没有什么特殊经历。不过，在心理时间之外，她也有过一些相当惊人的超视力经历。

很多修行者很勤勉，急于得到超维度体验、获得某种超能力，一方面是为了印证所学“传闻”不虚，一方面为了满足自己日益进取时，步步可见的里程碑。当然有些人之所以投入修行，是因为在世俗中过于

被边缘化，一心渴望另辟蹊径，一鸣惊人。

这三种常见的修行心理，在灵修的初期是有助勤勉坚持的大动力，不过到有所小成时又会变成踏入歧途的甜蜜陷阱。

第一种人：步步皆要亲身验证才肯信的修行人，太过理性，其实还是角色我的头脑在修行，不是修心或修性，与修意念神魂更不沾边。这样的修行人没谁能跨过中期瓶颈。

第二种修行人：虽然勤勉但暗藏急躁，急功近利。遇到可能，毫不犹豫就会拔苗助长，渴望紧赶两步快速破境。这类人，每一境界的根基都不稳固，初期犹如天之骄子，很快傲视同修；但犹如沙上建塔，过了中期就轰然坍塌，与大道无望。

第三种人：探求术术，只想人前显贵，招摇过市，有了能力最喜吹捧；对名色利更是贪无止境，弥补自己早年内心空洞。他人建塔步步高，他是挖井层层深——越是勤勉，越是背离天道。

修行时观见未来过去、他乡实景、平行宇宙、累世今生、异界风光、外星文明、黄泉地府、天国天堂、跨维实相，这些都是梦中梦、幻中幻。凡所有相皆是虚妄。犹如我们读四大名著，红楼、三国、水浒、西游，各成体系自成一方。虚虚实实颠颠倒倒，若从中品味道理、了悟心智、提升智慧甚好；要是信以为真，沉迷其中；或从此贪恋各种“旅游”，一有时间就探幽访圣，那世界之奇大浩渺永无穷尽，走马

原文发布源头：xiyushe.org

观花行万里江山也实与自身并无助益。

当知肉身作为神魂的载具，神魂作为意识的皮囊，其存在只是为了能让聚散无形如烟的意识能量有个场域可形成各自自性。这自性当然又分宏观微观之一体与个体的差异。在生命的过程中，一次次意识聚焦与进出各色自我，其欲求其实很简单。很多人问我：一生累世初心为何？其实答案千篇一律得很：精雕细琢间达成意识的完善，让全然无限趋近于完形。

如果意识完形是 X，那当下的自我“永远”都是（X-1）！自身经历过的所有过往就是 A、B、C、D、...W、X-1，而向往的是那永远在前方的 Z。

晚上好。

我们看到，鲁柏在课之外太过努力了。

他在我们的课程中表现得非常好。然而，在心理时间实验中，他却用

力过猛。这导致了收缩。我们希望的是一种扩展。

他不必担心对我们课的任何调查。一切都会很自然地得到处理。

我们关心的是我们的资料。然而，见证者有利于他自信心的发展，而他自信心的发展又有利于他能力的发展。完成他的书之后，他会有一段放松期，在这段时间里，他将释放出非常有益的灵性能量。

想要在灵修的过程中可以得到快速且无阻滞的成长，需要两个前提：

第一：信。

即无条件地敞开心扉，放下成见之墙，不让头脑我拦阻、扭曲、过滤内我传递出来的真实信息。如果你在这个过程中设立了很多敏感字、不可碰触的意识点，那扭曲就成为必然。好像《道德经》不过五千来字，历代为了避讳，居然篡改了七百多字，最后我们现在奉若神明的千古明言，十之八九已经是哈哈镜前观世道，有模有样却失真。

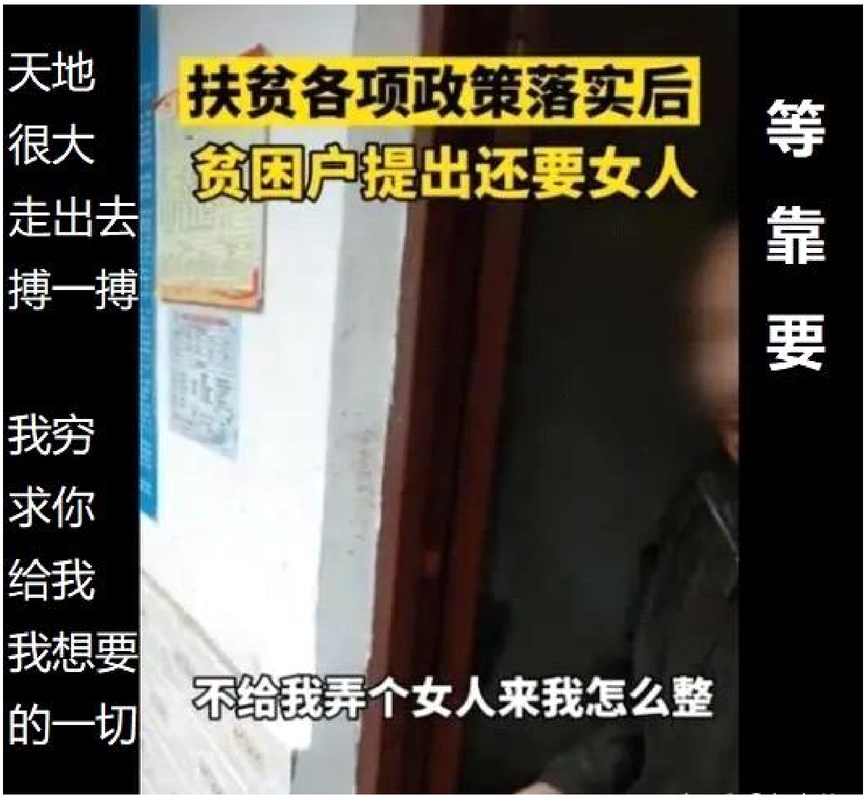
第二：迟、慢、疑。

质疑是人之常情，我甚至很鼓励质疑，因为这意味着学员在学习的过程中真的在思考与求索着。质疑新知也要质疑旧识，才能不断地自我突破；但质疑不可成为故步自封的成见之墙，在深入了解前就秉持批判否定的态度，用有色眼镜看世界。

慢是一种迟疑，趟水过溪时脚下湿滑，慢而稳健是好的；但三天打鱼两天晒网、进三退二原地打转就两说了——前者是匠师，后者是惰懒。

原文发布源头：xiyushe.org

迟是匮乏必要的行动力，总是找借口在等，见天起心发愿，也深信不疑，但自己就是没有行动，只等着天上掉馅饼。自己不动如山，只想让自己的目标依据“显化力法则”奔现来找自己。呵呵！自己不肯走出舒适区的人，人不自救，天也难佑。



当他过分关注自己的能力时，就会忘记敞开心扉。然而，在梦境中，他一直在教自己获得更大的自由，结果将会显现出来。

（自从赛斯在第 172 节课上开始讨论梦的暗示和健康以来，珍和我都一直在尝试这些理念。从那以后，珍在自我暗示下做了很多有趣的梦。）

他必须避免一绝死战的心态。他的最佳状态是让自己的心智自由徜徉，而不是把它局限在某种观念中。在最近的心理时间实验中，他集中了自己的意志，尽管他并没有意识到自己在这样做。再说一遍，这导致了收缩。

在内观修行时，最好尽量少地让角色我掺和其中，什么导引、引领、

观想这类起心动念的行为，只会带来不必要的人为扭曲。

“观”是一个大学问，但说白了却很简单：外“无为”，名曰“静”；内“无为”，名曰“止”。止观之学，在观觉思悟。这里没有丝毫的人为造作，却分毫不少对大道生化转合的觉悟思量。这就叫做如“是”观。在观觉的过程中，观者要是“当真”了，伸手去干涉了，那叫落了因果，被故事裹挟了进去。

就好像有莽夫冲上话剧舞台救人，暴打“恶霸”；有观众朝连续剧演员吐口水，骂她在剧中是小三。当真又分对剧情当真、对他人当真、对自己当真、对得失当真。

他这本书会在很多方面取得成功，而且还会完成其他类似的书。在潜意识中，鲁柏的确暗示了他最近的漂浮梦，效果非常好。他对自己的能力不够自信，从这个角度来看，梦的成功是非常有益的。

在许多方面，他的天性是非常自然且极具自发性的，而这种特性对我们来说非常重要。我们确实会在各种场合进行我们自己的测试，其结果在很大程度上取决于鲁柏能力的发展和他自己的信心。这是很自然的。他在自己的测试中用力过猛了。当他忘记要去做什么努力时，他反而会做得很好。

在梦中漂移、飞行、瞬移，这些不同寻常的空间移动方式，与经历未来、回顾过往、经历平行可能性故事线、体验这些在时间与空间中打破角色我故有时空认知概念的行为，意味着自身开始对刻板的伪装层逻辑逐渐解绑。想要做到某些看似不可能的事，首先要能真的容许自

原文发布源头：xiyushe.org

己相信自己能做到，并不断地勇于去尝试“不可能”。

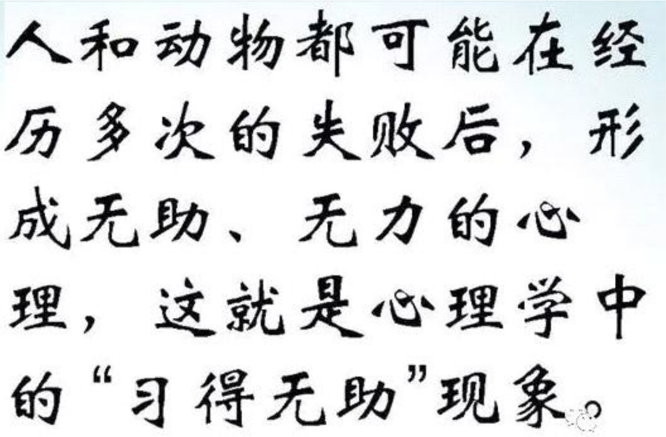
例如一个很有名的实验，叫做“瓶中的跳蚤”：

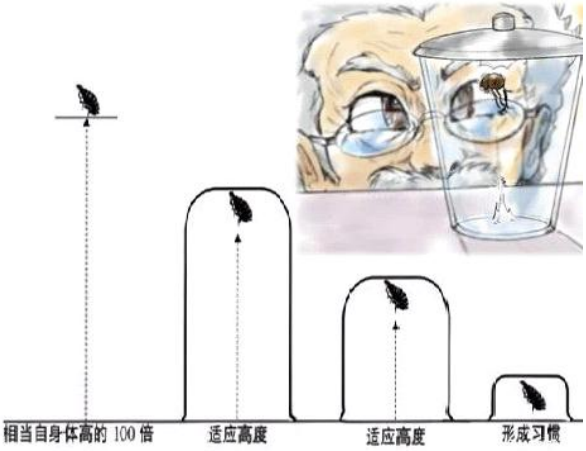
将跳蚤放进敞口的瓶子里，它立刻便会跳出来，因为跳蚤的弹跳高度是 35 厘米。当把瓶子盖上时，跳蚤还是会竭力上跳，但会不断地撞到瓶盖。一小时后，跳蚤还在跳，只是不再那么努力。

三个小时后，跳跃的高度就撞不到瓶盖了，不是累了而是学乖了，此时它极力跳跃的高度不过离地 1 厘米，而且每次都是如此。

这时瓶盖被拿掉，那本可跳跃 35 厘米高的跳蚤再无一只可逃脱那 5 厘米不到的成见之墙，而且它们的子代也都是如此。

人和动物都可能在经历多次的失败后，形成无助、无力的心理，这就是心理学中的“习得无助”现象。





类似的实验还有：

笼子里关了五只猴子，放一根香蕉，香蕉下有开关，移动香蕉触发开

关，五只猴子就都被电。开始时猴子们都想拿香蕉，但每次都被电，时间久了猴子都不拿这香蕉了。

接下来换只猴子放进来，新猴子不知规则，去拿香蕉，另四只猴子怕被电就上来打它。新入局的猴子莫名其妙被修理了两次，知道香蕉碰不得。

接下来又替换了一只猴子，新入局者再次被群体教育。打新猴的包括上一次放进来的猴子，因为它习得了群体的规矩。

逐步五只猴子都换成了没被电过的，谁也不知有触电这回事，更不知电闸早就被关了，但一有新猴入局走向香蕉就挨打成了“本笼的家族习气与特有地域文化”。

直到进来一只特别厉害的猴子，所有猴子都打不过它的时候，它就拿到了香蕉；留下一笼子受气包儿在那儿懵逼，咒骂它坏了规矩、离经叛道。

（上面这段话指的是珍对自己进行的测试。有时是莱恩博士用于 ESP 研究的齐纳卡片，有时是封在信封里的物品，等等。珍并没有在这些测试中真正发挥自己的能力，主要是因为时间不够。不过，她对自己在赛斯课之外还可能具备哪些能力有兴趣。）

这里有许多细节，我们将进行深入讨论。不过，在心理时间实验中，他必须记得，要将注意力同时放在外部、内部和整个宇宙之中，这会同时扩展和集中内在的注意力。在寻求扩展的结果或效果之前，他必

原文发布源头：xiyushe.org

须首先寻求（内在的）扩展。

如果他能够像他写诗时那样让自己放松，将会有所帮助。你们俩可以向你们的潜意识暗示，让它使你们能发展自己的通灵能力，然后有意识地忘掉这件事，这对你俩都有好处。

鲁柏确实给了自己这种自由，直到他开始对此思虑过度为止。我们将在课程中慢慢开始进一步开发他的能力。我们甚至可以自己发起这样一个计划。

如你所知，我主要关注的不是效果。不过，从多个角度来看，效果可能是有益的，而且还能给鲁柏带来信心。不过，任何此类效果都将在我们课程的框架内发生，我们必须始终在相互诚信的氛围中工作。

如果在八十年代有人对着苹果 14 念咒般地说：“嗨 Siri，取消飞行模式，打开 5G 网络，开启蓝牙连接远程打印机，下载图片并打印”，那这人就要在精神病院里对着用怜悯眼神看着自己的专家，证明自己不是疯子。

我们确实有很多看似绝无可能的能力，比如利用同时性预知所谓的未来，反复多次地历经与改线自己这角色的人生。但这一切又确实是真实的，只是若科学界探讨或承认这一可能，当代基于因果论的一维线性低等文明与宗教体系就会崩溃。可是人类文明的发展若想进入二维时代，就必须搞明白同时性中的平行宇宙，并直面伪装层中的膜幻境实相。

揭开个体自身与群体文明新篇章的，不是大学图书馆里堆积成山的那

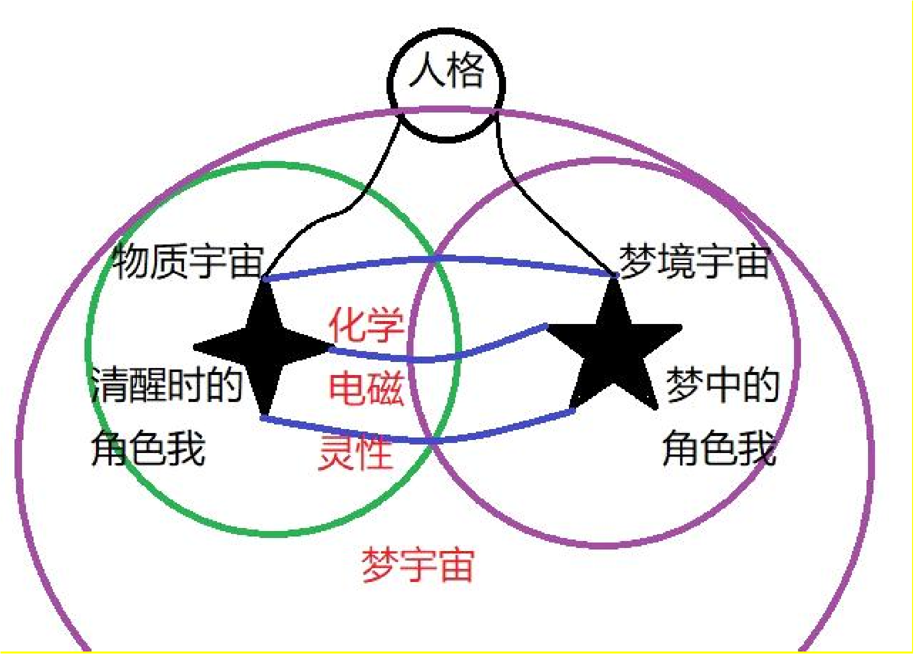
些文献书籍，而是学会并容许自己连通宇宙意识网络，去下载与探究全部五维以下无量劫中的浩渺知识。

Y4-4-178.3

梦中的自己与清醒的自己之间，梦宇宙与物质宇宙之间，存在着化学、电磁和灵性层面的联系。

它们完全交织在一起。其中一个层面的影响会反映到另一个层面。约瑟，正如你猜测的那样，在睡眠状态下接收到的暗示往往会被清醒的人格所执行。

梦中的我是被人格直接扮演的，而清醒时的角色则是被人格高度关注着的角色我。角色我的日常思想与言行影响着梦中的我，而梦中的我也在潜移默化地影响着清醒时的我。



这些影响发生在身体的化学层、电磁层与灵智层。在早先的课程里我们说过，角色的载具可被分为物理层、生化层、共生层、电磁层、心理层、神魂层。骨肉皮是物理，各种体液激素微量元素是生化，体内

本文发布源头：xiyushe.org

外的菌群寄生物是共生，神经系统与脑中的生物电体系是电磁，头脑思想与心理念头是心理，内在意识主体是神魂。

梦对角色我的影响与角色我对梦的影响，发生在其中的三个领域：生化层、电磁层、心灵层。

比如：吃咸了夜里做梦找水，这是生化层的影响；看了恐怖片，梦里被追杀，这是心灵层面的影响；神经乱放电，夜里梦不停地爬山，不宁腿老醒，这是电磁层的神经影响。反之，做噩梦，醒来一身汗心狂跳，这是梦对角色我的影响；梦里闺蜜睡了自己男人，醒后委屈地哭了，这是梦对心理的影响；梦里从悬崖坠落，醒来血压高、肾上腺素飙升，这是对生化层的影响。

梦中的经历，就算自己忘了，但日后看到悬崖就不敢靠近，看见闺蜜就加着小心，不敢一人郊区走夜路，这都是梦境在潜意识里留下的潜在影响力——看似很没逻辑，但会直接左右个人的日常行为抉择。

比如男女朋友，你总是梦到他家暴你，虽然在现实中真的一次都没发生过，你最后还是会决定不嫁给他；要是相反，你俩刚认识几天，你梦到俩人一起过五十岁生日，可爱的孩子已经成年陪你们吹蜡烛唱祝福歌，那是一个敞亮温馨的大房子，你就会给这个自己还不甚了解只见过两面的男人，在心里加分不少。

当然你也可以反过来左右你的梦，比如勇敢地直面追赶自己多年的梦

魇，面对打不开的锁找到破解的方法，在无法逾越的沟壑前学会飞翔，让瘫痪的自己在梦里奔跑，在梦里快速学习某一外语或特定职业技巧，预见未来做出明智的选择。

（这里打岔谈一下赛斯在上面最后一段中提到的问题。我相信他指的是我的一次经历。在我的记忆中，这是我第一次有意识地意识到梦可以影响清醒时的行动。

6 月 22 日晚上，我做了五个梦。第五个梦很短，是彩色的。在梦中，我发现自己正开车驶向某个红绿灯。我当时在一条小街上，离我工作的印刷厂只有两个街区。我坐在车里等待红绿灯变绿，好进入主干道。实际上我很少走这条路线，因为这个红绿灯为繁忙主路的车流让行，要等上一两分钟才能变绿。

和往常一样，我一起床就记下了这个梦，然后很快就忘记了。我出门去上班，有时我会开不同路线，为了变化一下。这天早上就是如此。然后，我发现自己沿着这条小路行驶，接近了那个红绿灯，但直到此时我都没有想起这个梦。

当我离红绿灯还有几辆车的距离时，我突然想起了那个梦。就像在梦中一样，我发现自己因为红灯而停下了车。这种效果太令人震惊了，以至于我立刻开始思考，在清醒的生活中是否有可能执行梦中的暗示。我饶有兴趣地自己琢磨着，因为我本可以从六条路线中选择一条去上班，但我却不知不觉中选择了昨晚梦到的那条路。）

醒着的人格提出的暗示也会被睡梦中的自己执行。因此，睡眠中的人格的特征，部分地决定了清醒自己的物质存在。问题的解决方案是在梦中寻求、接受并付诸实践的。梦中自己的活动会直接影响物质环境。

原文发布源头：xiyushe.org

清醒时未被使用的能力会在梦境中得到利用。对梦境活动的研究往往会让清醒的人格认识到自己没有意识到的能力，发现未被利用的天赋。这种研究可以最大程度地帮助人格利用其所有的能力。毫无疑问，全我是由人格在清醒状态、梦境以及其他运作层面上的所有方面形成的综合体。

有过不少父母询问我，如何发现自己孩子的天赋所在。毕竟孩子能参加的各种兴趣班时间精力有限，到处乱试反而耽误了孩子成才的黄金期，可是不多试几样又看不出哪个更适合自家孩子。

其实只要让孩子每天和爸妈学说自己的梦，父母认真记录下来，孩子既锻炼了逻辑表达能力与记忆力，父母也可在孩子童年时就发现孩子前世今生的特长所在，然后赢在起跑线上。前世的职业技巧是可以直接被此生运用的。比如珍的写作、罗的绘画、他俩那药剂师的朋友，和天生就是金牌销售的哥们儿。走对了方向，事半功倍；走错了领域，费力不讨好。

孩子要是哪门功课比较吃力，每天睡前默默发愿想要更精进这门学问。那这孩子每天就会比其他孩子在这一领域中多出几个小时的梦中学习，不累还高效。甚至可以预知各大考试的试卷与高分试题精确内容，自己在哪道题上会答错、怎么错的。当然这类技巧对职场或投资也有直接的作用。

还有一些我们尚未提及的层面。然而，潜能的宝库就在那些还没有意识到的层面中。通常情况下，自我会从潜能库中选择它认为最有利于

处理物质实相的元素。

然而，在许多情况下，由于环境和其他因素的影响，自我只接受了少数能力，因此阻碍了人格的全面发展。这就是为什么当鲁柏过于关注自我时就会遇到困难的原因。

实际上，自我本身肯定会因允许更大的灵活性而受益。在这种情况下，它确实会变得更加活跃，在某种程度上也会更加宽容，但这种灵活性会以有益的方式增强它的力量。

自我关注是一种自私的自我保护，它与人格对物质宇宙中生存必需品的概念直接相关。对生存过度恐惧的自我，除非其潜能与物质存在直接相关，否则它就不会让潜能显现出来。实际上，这里的情况是，自我因为恐惧而限制了人格的能力，否定了那些实际需要的能力。

角色我其实很讨厌内在神魂对它人生的直接干预——它怕自己被架空，就好像垂帘听政的太后希望皇上永远不要长大；它怕失去主导权，怕角色因此遭受损失与苦难。毕竟神魂看待角色犹如衣服，上街不能裸奔，但有时为达成某些目标，衣服脏了破了也很正常。衣服与人若都有自由意识，那肯定行为的关注点与得失的计算方式是很不一样的。人希望衣服提供更多的功能性，而衣服只关心自己的耐久性和完整度。

角色我与内在神魂彼此关心与在意的利益是不同的，所以如果角色我有机会有可能，它就会排斥那个“哑巴”神魂，甚至让它永远沉睡才好。而神魂可以作为的领域只有梦与醒时的直觉。本应相互协作的角色与神魂，在人生中却很少有人能活得人间清醒。

神魂的优势是它可以预知一切，但它选择的道路是有利于神魂成长的

原文发布源头：xiyushe.org

知见累积，所以它不在乎世间的种种得失，甚至一时一世的生死聚散。而这些生死得失聚散却是角色我最为在意的东西。角色我知道如果什么都听神魂的，那自己多半要多吃许多的苦，而角色我只想找个安稳舒适的区域，让自己的一生过得平静惬意舒心。角色我看世间皆苦，神魂我看磨砺是福。

自我如果忽视了内在自己太多的可能性，那它很快就会陷入困境，并被迫意识到自己一直在非常有限的范围内考虑生存问题。

在这种情况下，人格会逐渐萎缩，最终肉体的自己会提前死亡，尽管自我已经做出了一切紧急努力。在物质宇宙中生存，就像在所有其他宇宙中生存一样，取决于潜能的充分发展。

最大程度的发展带来最大程度的安全，因为这种发展在物质上和其他方面都得以体现。从最小的细胞到最有组织的人格，整个完形都能更好、更有效、更快乐地运作。

你可能会发现，研究自己的梦境会很有帮助，当然也会很吸引人，研究梦境的目的是为了在梦境的框架中寻找自我没有意识到的能力。

角色我总想着摆脱神魂而安逸地活到老，但如果外我阻隔了内我，就会激发出次人格，然后进入扭曲的病痛模式，最后因此早早地丧命。因为如果没有内我持续地为角色提供生命能，单纯凭借食物的生化能是无法维持心智健康运作的。人会陷入抑郁消沉中，生无可恋，行如丧尸。

但要是相反，角色我如果愿意与自我神魂通力协作，虽然经历中会多

出许多故事，经历失败挫折，但会活在心流中，惬意爽快，充满激情，越挫越勇，心中仿佛有一轮大日一团烈火，哪怕生命短暂也会绽放璀璨。其实这样的生命，别看到处折腾，它却被上苍护佑，自己不肯死时很是命硬。

约瑟，你自己的天赋为你的人格生存发挥了作用。它们给了你力量，如果不是你的自我让它们得以展现，你是不会拥有这种力量的。就生存而言，你可能认为你的艺术能力没什么实际用途，但它们实际上一直是你的主要支柱。

如果没有喜悦、内在成就感和潜能的发展，人格不仅无法茁壮成长，内在自己也会拒绝充分维持身体结构。这一点极为重要。表面的措施骗不了内在自己。

我们将用几节课从多个角度讨论梦的本质。此外，还将提出其他建议，供大家参考。我希望今后能把这些观点说得足够清楚，让你们能在以前没有注意到的地方，发现清醒和梦境有明确的连结，从而产生令人惊讶的结果。

到目前为止，最直接有用的建议是关于梦境治疗、问题解决以及在梦境中寻找潜能。

构筑梦境时使用的能量与清醒状态下使用的能量一样强烈，但并没有损耗，因为沉睡的自己能够更自然地使用能量，意识到它是可用的，并且在运行时更自由。

不过，与清醒状态相比，这种能量的使用更加分散。它不必只集中在一个主要方向。它同样强烈，但范围更广，没有压力。

这也是为什么入睡前的健康暗示如此有效的原因之一。顺便说一句，

原文发布源头：xiyushe.org

这是极好的练习方法。期待也可以帮助你。在这种情况下，可以给出暗示，在梦中让需要的情境得以实现。梦境会增加并激活你自己的期待。正如你所知道的，期待本身和特定情况有很大关系，无论这情境是否会发生。在讨论这些问题之前，我们还将就所有这些要点进行进一步的详细讨论。

现在我们结束这节课。鲁柏应该多读几遍这节课的第一部分。

我衷心祝愿你们两位。

（10:20 结束）

一个与自我内在神魂相互协作的人，因深刻地了解到人生种种际遇其实都是梦一场，而梦中种种经历都可反哺自身神智发展，那就不再会如此地在意生死得失之事，不会执困于某些一时一世的聚散，更不会被所谓的线性因果所骗。当世人谈论种种苦难时，当大家都在设法跳船逃离时，你却可以闲庭信步般地游历人生长河，随手捧起一缕故事，玩味而笑；直面自己的心魔，不再逃避与躲藏。不管这肉身受伤多重，只要自己肯信自己，一句恢复如初也就言出法随了。毕竟是你自己的梦，自己的世界由自己来定义下一刻片刻点中的如何显化。

以前你是梦的经历者、被动的经历者，而当你“真的”能与自我神魂合一后，你就是梦宇宙的造物主、缔造者、那个创造出上帝的神。

原文发布源头：xiyushe.org

第 179 节

Y4-4-179.1

前情摘要：

（收到伊斯博士的回信，我吃惊他没提已经收到我超视力资料的复印件，我本想让他检验我的遥视内容。）

珍规律地进行冥想实验。她给自己暗示“要彻底的放松、脱离空间和时间的影响”。

她要习惯于运用更多的自我正面心理暗示。赛斯因珍在不自知中在多维领域走得有点儿太远、怕她太快地接触超纲内容会发生意外，建议珍在一段时间内避免进行心理时间实验，直到掌握的知见与自身能力相互匹配。

一周后，珍恢复了心理时间实验，但减少到半小时的时长。她从那时起就再没有可以说出来的经历。不过，在心理时间实验之外，她展现出了相当惊人的超视力经历。

赛斯：

鲁柏在课外，非常努力，太辛苦。在课程中做得非常好。在心理时间的实验中，过度的冒进反而导致潜在的危险与不必要的意识收缩。我们希望你得到持续的意识扩展。

不必担心那些所谓专家对我们课程内容的任何研究，一切都早就被安排妥当。我们只要关心资料不扭曲与完整。有证人的课程会增加你对资料和自己的信心，自信是绝对必要的，只有自信心发展了才能促进其它能力的发展。

在完成这本书的传输后，会有一段期间可放松，那期间会更好地释放，张弛有度会有益更好地利用灵性能量。珍要是过分地关注自己特异才能的进展，不能保持知见平衡，将会很糟。幸好在梦中，他一直在教自己取得更大的自由，并且这个结果将会显现。

必须避免孤注一掷的态度，要允许自己的心智信步漫游、而不是刻意用头脑意愿导引。在珍冥想时，他一直专注于用自己的意志引领，虽然他没能意识到自己在这样做，但这导致了观觉的坍缩，这坍缩是因观察者的意识聚焦。

就好像指定命题与文体的作文与无意识书写随笔散文间的差异——后者会更贴近直觉的真实。故有的宗教认知、特定的指向性命题、头脑中的记忆理念，会扭曲加工内观所见，随角色我的思想生成众多梦中梦般的伪境。

我们的书在许多方面都必定会是成功的，并会据此出版其他类似的书。

鲁柏用潜意识暗示自己体验梦中的悬浮，并取得了有效的结果。他当下对自己的才能还没有足够的信心，需要累积更多的成功经验来鼓舞

原文发布源头：xiyushe.org

肯定自己，这非常有利发展。

在许多方面，他的本性以自然的方式在展开，这发展是自发的，这个特质对于我们未来提高课程的深度非常重要。

我们的确在不同的平行层进行了不同的测验。我们最终的成绩，大体上依赖于鲁柏才能最终的发展程度，以及他取得了多少自信。寡信之人无以论道，多疑之辈自困形骸。他往往对自己很没自信，频繁地试探，很是辛苦。如果在这次期间，他忘了质疑，那他能做得非常好。这里有很多细节，我们最近会彻底地进行讨论。

在进行心理时间实验期间一定要记住，要以开放的心态，让意识充分地扩散并彻底地融入到虚空中。“失焦”才是进入同时性体验的关键。向外扩展以及向内的关注，要做到其大无外其小无内的地步，在寻求扩展的“结果和效果”之前，必须首先学会如何正确地扩展自己的意识。

如果珍在写诗时以同样的方式进行无意识创作，那将会取得非凡的作

品。你俩要暗示自己的潜意识：我能使用灵媒才能，然后有意识地忘记这自我暗示的暗示行为，因为觉得自己在假装其结果就肯定没结果。开启特异功能的前提是你要容许自己开启那些能力，并真的确定地相信自己是有这些能力的。任何半信半疑的试探、任何装装样子的尝试，都必然不会有任何结果。

鲁柏的确是在让他自己变得更“自由”，但他每每总是狐疑、不断忧思，让其神智的发展步履蹒跚。我们会在课程中，慢慢地进一步开发他的才能。我们有这样的方案。

我不注重最终的结果。这过程在多个方面都必是有益的，并且它们能给予鲁柏更多的信心。这些效果将会发生在我们课程的基本框架内，我们必须为达成相互信赖而做出持续的努力。

珍最近在对自己进行内在感官的练习。她把多张 ESP 几何图案卡片放入多个密封的信封，然后尝试隔着信封说出里边的卡片上的图案。

梦境宇宙中做梦的自己和物质宇宙中清醒的自己间，在化学、电磁与

原文发布源头：xiyushe.org

灵性这三个层面上发生着真切的连接。多重平行自我间彼此交织在一起，在某一层面上的影响效果会真切地体现在其他层面上。如果你在某人睡眠时对其发出明确的心理暗示，在睡眠状态中接受了暗示的人，在清醒后会不自觉地去执行。梦能够影响清醒时的行为，反之亦然——清醒时的人格做出的暗示，也可以被睡眠中的自己执行。

人格在睡梦中尝试低成本地解决个人当下的心理需求与迫切问题，在梦中获取的经验与体验，部分地决定着清醒状态时肉身我的生存策略。人们在梦中寻求与接收着人生难题的解决方案，尝试各种不同的办法解决当前的难题或回顾过往的心结。在睡梦中的行为，远比我们所知的更多地直接影响着肉体内的心理、电磁、生化、物理等客观环境。

醒时人格被角色我所屏蔽，很多才能不能被利用，于是这些才能被利用在梦境中。如果学会研究梦中的行为，会让清醒时的角色我意识到自我未曾觉知到的神智智慧与特异才能、发现未被利用过的天赋。

人类展开对梦的研究，学会激发人格所有的才能是对自身发展最有利的选择。毫无疑问，全我的整体从某一点上看，就像是由各种不同的平行自我构成，在清醒和梦境状态以及在其它平行位面上运作着的每一个我，彼此形成复合体。

在客观上，每一节指骨不可否认地，都是相对独立的一个完整自我单位。但如果把目光从微观局限的聚焦点上开始提升，就可见到万物的关联与一体性。真相往往不在离自己最近的地方，不在细节的显微层

面上，甚至不在肉眼可见的范围内。

还有一些我们至今还没有说到的层面。在那些人类无法意识到的层面中，包括着众多的实相资源与平行自我丰富的潜在才能。通常来说，自我在投胎前从电子矩阵的资源库中选择它感兴趣的题材与相应的角色肉体，展现对自己成长最为有利的实相元素。

然而，由于环境和其它的影响，角色我在许多情况下，几乎不肯接受这些对神魂成长有益的人生安排，更不愿让神魂展现它的才能；往往极力否定神魂的存在，阻碍人格的全面发展。人格不断地透过直觉为人生建言，可角色我对内我给出的信息，丢弃的比接收的更多，这就是为什么当鲁柏变得太自我本位时就会碰到麻烦的原因。

很少有角色我知道，它可在允许更多的灵活性中受益不浅。它会因此变得更健康、更活跃、更长寿、更美丽、更宽容，所涉及的灵活性不会削弱角色，反而增加了它所不具有的优势。

多数人的角色我就像妻子防情妇那样地忧虑神魂抢占自己的地位，角

原文发布源头：xiyushe.org

色我对神魂的态度直接关系到人格在物质宇宙内的生存概念。生存在过度恐惧中的角色我，除非它觉得某些潜在才能可直接地裨益肉身，否则它几乎不让神魂展示它本自具足的潜在能力。比如遥视、预知、瞬移、读心，这些都是角色我欠缺的能力，角色我深恐角色体验与获取到这些实际的能力，极力地否认这些非常助益人生的才能是可被展现的。

角色我为了蒙蔽自我，刻意地忽略内在神魂，寻找各种借口屏蔽内在自己对人生的引领。在太多的隔绝内外沟通后，角色我很快会遭遇困境，并会被迫意识到，屏蔽人格会激活次人格：如果不肯开放与人格的直接联系，身体与心灵就会开始生病，直到死亡。角色我它一直是在以一种非常有限的方面理解与考虑生存，把身体当成是自己的，不想“旁人”染指分毫。

尽管角色我在激活次人格患病后会主动做出各种紧急的努力，但多数时候这些外求的努力是远远不够救命的。人格的枯萎不会被药品与手术刀治愈，角色的肉体最终会比宿命中规划好的归期提前许多时间死亡。一旦人格决定离开在物质宇宙中的生存，那人为的种种医疗手段对此无能为力。

人格持续存在于本伪装实相中，演绎某一角色只是为了能更好地充盈自己的潜在才能，让自身得到全面发展，即人格完形。人格渴望透过挑战自己的短板，经历一次次的挫折而积累经验智慧；而角色我渴望

一切顺遂、富贵无恙、平稳安康、万事如意。所以角色我与内在神魂两者间一般都很难达成共识——前者一心想要摆脱八苦，后者却对种种挫折甘之若饴。

如果角色我肯于放弃唯我独尊的思想，放弃二分心的认知，安然地与多重自我自然地合作，就能最大可能地获得自身发展，以最安全的方式度过一生。因为这样的发展，在身体以及在所有的其它方面，展现了其可能的最优方案。

坦白地说，从最小的细胞到人格都是极有条理的，不管是构成身体的意识能量微粒还是内在神魂，都因可观觉同时性而深知什么可做、什么不当行。只有头脑主导的角色我，是个睁眼瞎，不听劝还总张罗着带路。如果角色我肯无条件地臣服与合作，自我的整体完形能工作得更好、更有效、更快乐。

原文发布源头：xiyushe.org

在梦境的框架中研究自己的梦，着眼于探索自我没有觉知到的才能，是记梦与解梦的目的。你会发现这种做法是所有修炼法门中最简单高效无误的，会非常有帮助。

神魂的才能为自己的人格之生存而工作着。约瑟，如果你的这个角色我不允许你的内在神魂们浮现而出，那它们就不能给予你你不具备的种种神奇力量。你可能不会认为你自己的艺术才能正在被用于特定的人格成长目的，然而，它们确实一直以非常实际的方式，在关注着你的生存，它们真的是你最主要的守护“天使”。之所以用它们这个复数形式来指代内在神魂，是因为在真正的同时性中，全我本身是一个复杂的一体性群落。

你们必须了解的一个极其重要的基础认知：

人格如果在其生命的历程中不能或没能秉持喜悦感、没有与没能获得足够的内在满足感、成就感、自豪感，以及潜在才能的发展感，它不但未能获得本有规划的蓬勃发展，还会因内我持续地被角色我质疑、排挤、打压、鄙视、拒绝、屏蔽而心灰意冷，最后对这角色与位面万念俱灰、黯然神伤、废然而返、败兴而归。神魂将拒绝再继续为维持肉身结构的稳定而供能，并有序或决然地从角色中撤离。

内我不会被角色我所贪婪的那些浮华名利儿女情长的爱恨不舍所愚弄。它有它自身很明确的人生蓝图与内在渴望，如果这一角色太让其失望，它会毅然决然地换个皮囊换个活法。

用于构建你们所谓清醒状态的电子矩阵与建构你们所谓梦境的能量与方式方法完全一样！只不过睡梦中的自己直接由人格出演，且在运用电子矩阵造梦的技巧上更自然熟练。人格运用这些能量、远比角色我更能领悟它的可用性，并在它的运作中，更加自由而没有损耗。所以能量的使用方式比清醒状态更加扩散，自我能力发挥得更淋漓尽致，当然自身存在的各种认知问题暴露出来的也能彻底全面。

人格在梦中不会被角色我的人生蓝图所束缚，但仍然会主要地关注在一个意识发展领域的方向上。只是它在一个比角色我更宽的范围展开对多重平行可能性的经历与觉知，其内容是同样地激烈，只是没有那种因线性逻辑导致的患得患失，不用考虑未来的后续，所以也没有心理负担。

在马上要睡着前，角色的头脑已经停摆、自我意识就要关闭前的最后一刻，立即给自己用确定无比的信念，用不可置疑肯定坚决的口气，为自己下达出健康的暗示，是异常有效的。在非线性的同时性时空矩阵中，上一秒自己经历过的片刻点中的那个肉身我，与下一秒里的那

原文发布源头：xiyushe.org

个肉身我，没有必然的线性关联关系。就好像电视画面中上一个镜头里的那个人物与下一个镜头里的人物，是同一个人物，也全然不是同一个人物。至于是不是同一个人物，全由作为观察者的你来定义。

这是一个极佳的练习，操作起来没有任何难度；但想得到预期的效果真的很难，因为你们最难做到的就是相信自己的能力。

同样的道理，心心念念坚信不疑的期待也能帮助到你。明确的目标，不懈的努力，每个人生路口大大小小的抉择导向，都会让你一步步地更贴近自己的目标。在这种情况下，日思夜想的心理活动导向能够让人格接收到来自角色我的暗示，并在梦中为角色我提供引导，展现所谓的未来与隐秘的过去，还有其它平行我在演绎这一角色时经历过的记忆。

如果你已经学会了记梦，那在解梦中会增加并激活你自己的期待。如你所知，期待本身不管指定的情景是否会发生，都非常有关系。在这些问题被述及之前，进一步的详细讨论将围绕这一点进行。

Y4-4-179.2

第 179 节 第一次信封测试：两个人格并肩合作

1965 年 8 月 18 日，晚上 9 点，周三，按计划

（上节课上，赛斯对珍和我做的一些测试表示了赞同。课前我用黑色墨水在小片纸上画了一个符号，把卡片对折放在信封中，然后再封上另一个信封，这样就不可能透过信封看到里面。——这将是我们的第一个“信封测试”。

这些都没让珍知道。我想在她进入恍惚状态之前，把信封交给她，看看珍或赛斯能描述出多少纸片上的内容。有趣的是，珍可能意识到了什么异常，并预期会有某种测试，她在我写这些时进来工作室，看到了“没有告诉珍”。我本来不想让她紧张。

我选择了上面的符号是因为在几次课中，赛斯提到了这个符号，与比尔·麦克唐纳去年夏天的旅行有关。赛斯坚称比尔在普罗温斯敦的一艘划艇上看到了一个与此相似的符号，尽管比尔本人并不记得。赛斯关于比尔旅行提供的其他信息都已经得到了验证。我在上面的符号中加入了自己名字的首字母。我的想法是，使用这样的设计作为测试会引起更多的情感参与，因为比尔、赛斯、珍和我都被包括在里面了。

我在课开始前 3 分钟把信封交给珍。她有点紧张但同意了，不太确定

原文发布源头：xiyushe.org

赛斯是否会乐意这个信封测试。她认为赛斯会先谈伊斯博士的问题。她坐下，闭上眼睛开始说话，在摇椅中俯身向前，信封被紧握在她手中。）

晚上好。

关于你们最近收到的伊斯博士的来信（8 月 10 日的来信），我想在这里谈几点看法。

首先，我没有设置任何不合理或不可能实现的条件。然而，信任和相互信任的气氛似乎是不可或缺的。必须允许自发性。

这两个因素极为重要。我没有把它们作为条件。这只是个事实，没有这两个因素，我们将一事无成。

互信是真诚合作的基础。在展开相互意识沟通时，往往需要尊重彼此角色我的自由意愿。如果一方不肯敞开心扉，拒绝打开意识连接，有条件地接受某些沟通，那是个人权利，不可强行左右他人的个人意志，不可架空或绑架操纵他人的言行思想。这是一个原则性的行为准则，但并非所有意识体或修行人都愿遵守这样的准则。

某些意识体或修行人，出于种种目的，强行“黑”入他人的自我意识，在角色我的后台篡改记忆、思想，植入渴望与认知，左右他人的行为与理念，这样的行为从长远看是害人害己的。不管初衷与一时的结果如何，强行扭转他人的人生轨迹，让其没能领悟到自己当体验的课业或背离人生轨迹，都会对宏观蓝图产生影响。出手的人和承受的人因此会形成很多后续涟漪。

伊斯博士和我本人最好能再进行一次会面，这样我们就可以开诚布公地谈话。或许，这样的会面能够促进相互理解，而没有相互理解，这样的冒险几乎没有成功的希望。

我们的主要问题只是鲁柏自己的信心，或者说缺乏自信。假以时日，这将不会困扰我们。我在录音课上（注：指 170 节）直言不讳，我不后悔这样做。我不仅客观，而且，也许不幸的是，我还很直率。

在人际交往的过程中，一个人没说出口的话往往比说出口的内容更重要。如果你自己都没有自信的时候，那就别指望别人能来信赖你了。比如一个患者去找医生看病，医生又是翻书又是上网查资料，然后跟病人说：“虽然这是我第一次处理这样的问题，但我保证会尽力的，请你相信我。”然后病人失望地走了。

如果医生看了病例后，态度很不耐烦，埋怨道：“一天到晚就是这些东西，毫无新意，十多年了天天干这个，有没有个头儿啊。”然后和

原文发布源头：xiyushe.org

病人说：“我这里看病贵，而且有一定比例可能失败，你想好了再来。”病人反而会很信赖这医生。

我说得很清楚，我会在任何以诚信为原则的努力中给予合作，我也会这样做。当我谈到条件，说我的条件应该得到满足时，我并不是在说任何不可能的条件，而只是说自发性、信任和诚信是我们努力的必要因素。

确实，从我的角度来看，证据确实不是必要的。也许从你的角度来看，这是非常必要的。这是完全可以理解的，既然我意识到了这一点，我不明白这怎么会成为一个问题。尤其是我不止一次地强调我会合作。

然而，我的情绪反应是非常合理的。如果可能的话，我希望我们之间能有一次非正式的会面，作为我们冒险的前期工作。我并不是要拘泥于礼节，但我确实觉得，在这种情况下，进行一些友好的讨论是应该的。

首先，我想具体了解一下伊斯博士的想法，希望我们能从这个角度出发。这可以在我们之间讨论。

自发性是一个非常重要的先决条件，即我想、我渴望、我愿意、我需要，这是一种开放且接纳的态度，是真诚的前提与基础。提供自发性的前提是：自我意愿与自我成熟度都已经达到了某一层次，可以理解、感受、认同更高位阶的信息与理念，但匮乏引路人与照亮远方的明灯。这时当有人伸手来接引你的时候，你才会愿意主动紧紧握住这机缘，并借力攀高。

你永远无法叫醒一个装睡的人，也无力让一个意识层次尚未成熟到可

以理解更多的人去接纳他还不能理解的东西。就好像不管你怎么教一只蝌蚪从一片荷叶跳向另一片荷叶，它都无法理解也无法做到——虽然在你看来，这确实是它日后能轻松做到的事情。

很多人不能理解，有些人为什么就执迷不悟、抱残守缺地不肯接纳新鲜认知，其实一部分人是此生没有体验觉醒的这个人生规划——他有他自己此生的主题；

还有一些人是自迷在某些时代性的宗教与科学认知里、故步自封在成见之墙中，感觉千辛万苦地站在了某一个高点，小有成就了，怕离开现有的高地、走出自己的成见之墙后，自己从某领域的专家变成新鲜事物的学徒；

再有一些人，他们早早地就活丢了自己，否定神魂的存在，恐惧内视自己的内心。他们活在物质世界形而下的技术领域中，不想、不愿、

原文发布源头：xiyushe.org

不敢碰触形而上的东西———方面因为自知之明，另一方面因为没有自知之明。

这样的会面有助于让鲁柏安心。

不过，重要的是不要让他感到有压力。测试的想法多少会让他感到不安，但只要假以时日就能克服。

如果伊斯博士能了解一些我们的资料，我会认为是一种礼貌的姿态。

现在说说我们自己吧：鲁柏必须独立解决一些问题，他自己也知道。毫无疑问，整件事对他来说还很陌生，他正在适应不断出现的新情况。在这种情况下，他有时会感到不安，这是可以理解的。他重新开始画画是一个很好的主意，因为这可以把他的注意力转移到其他事情上。我们将努力以这样的方式处理好与外界的关系，以确保你们的私人生活不会受到不必要的打扰。

（又是长时间的停顿。珍身体前倾，低着头，拿着测试的信封。）

鲁柏最近一直在寻求了解自己的能力。这体现在他的梦和清醒状态中。对通灵现象的集中关注，包括对他的书的专注，使他有些疲倦。这只是暂时的，他已经开始寻找新的能量储备。不过，由于上述原因，我现在对他很宽容。

我们来试试看能对你的信封做些什么。信封里有纸张，上面写着字，可能是印刷的，也可能是打字机打的，我相信还有手写的内容。类似一种许可证，与其说是个人便条，更多是有法律性质的，蓝色或绿色和白色，手写的内容在打印的线上。我相信它是属于你的，约瑟，虽然它是你的，但具有法律意义。

（珍停顿了一会儿。她闭眼睛坐着，虽然没有主动去摸信封，但仍然

握着它。她平静而稳定地传达了以上信息。）

似乎还有一个人也与此有关，是个男性。

（又一次停顿，这次时间更长。）

一想到要进行测试，鲁柏就有些不安。这可能会在一定程度上影响我们的结果。不过，他允许进行测试这一事实表明，他的态度正在改善。

现在我建议休息一下。

(9:43 休息。珍解离如常。珍意识到她在讨论信封。当她打开它时，对结果很失望。而我很高兴。

我们不知道该如何解释这样的实验，或者是否有更好的方式，遗漏的信息是否会被考虑进去。赛斯根本没有提到符号，却说了手写和打印。对我来说，打印意味着机器制造的，对珍则意味着手写，就像我在符号下面的手写一样。

赛斯也没有提到两个信封，尽管珍说她知道有两个信封。很明显，单凭触觉就能知道信封里装的是纸、卡纸或其他较重的材料，也许是金属。

当珍说她在最后一次休息时认为信封里装的确实是证件时，我不明白为什么赛斯或珍会如此肯定这一点。最有趣的是，基于珍的意识想法得出的数据被证明是错误的。我们还记得，赛斯-珍在提供有关信封的最后一行信息之前停顿了一下。我认为这个信息是直接命中的——另一个人，比尔·麦克唐纳，与这个符号有关。

可以说，当赛斯-珍在传递最后一行信息之前停顿下来的时候，我有个感觉，在控制权方面发生了某种内在切换；是赛斯而不是珍负责传递最后一行信息。我没有任何客观证据来支持我的这种感觉，但我感觉

原文发布源头：xiyushe.org

到了。当然，在珍说这段话的时候，我就知道关于证件的信息是不正确的。

珍说，赛斯自己也确定信封里的东西与另一个男人有关。她说，她自己的想法是，有一名女性参与其中；但她说，赛斯不允许她说有一名女性参与其中。由此看来，珍在提供信封上的材料时，同时利用了两个层面的意识。）

这节课不会太长。

车辆噪音和测试的事交织在一起，让鲁柏感到一点点沮丧。不过，我想提几点。

我们在这里处理的是一件相当不寻常的事情，因为我们试图让两种人格并存，可以这么说。鲁柏并没有处于深度出神状态。我并没有取代他自己的人格。在我们的对话中，他允许我与他共存。

一开始的时候，如果是较深的出神状态，会让我们在这样的测试中得到更少扭曲的结果，但我们的结果会有所改善。这样的实验会很有助于观察鲁柏和我自己这两个人格在操作过程中的不同层面。

鲁柏会在这种练习中学得很快。必须记住，这对他来说是全新的，有时他必须区分我的信息和他自己的想法。这样的练习会让他受益匪浅，尽管他可能没有意识到，但这将会增强他的信心。

（“你是否意识到他在说话时扭曲了信息？”）

从某种程度上来说，是的。然而，在许多方面，这是一种相当宽容的关系，而我最关心的问题之一是让你们俩都认识到并发展自己的能力。

出现的扭曲是非常有帮助的，因为这让鲁柏能够区分我的信息和他自己的想法。有时他在这方面会有困难，这很正常。当他事先不知道有测试计划时，或者当我自发说话时，就不会出现这种情况；例如，有

一次我给出了有关马克（比尔的存有名）假期的明确细节。

在练习直觉预知、透视卡片等练习时，修练者最开始的阶段要透过一次次的尝试，慢慢地学会鉴别哪些思想是来自头脑逻辑、哪些念头是来自神魂直觉。进入较熟练的境界后，在尝试遥视或预见未来时，需要人格与主人格相互配合，去读取电子矩阵中同时性里的角色相关信息。在主人格把信息传递给人格、人格把资讯发送给角色我的过程中，一些信息的遗漏与扭曲会发生；角色我在寻找词汇表达时，扭曲会再次发生。

不同的人在面对相同实相时，关注点与描述方式是有很大差别的。这类差别又被聆听者在接受、理解信息时再次放大，甚至形成对信息的第四次扭曲。

悬浮在他脸前的特征并没有让他感到困扰，因为他不知道我打算做什么。为了记录在案，顺便补充一句，这是在光线充足的情况下发生的。

（第 68 节的试验中，比尔看到了一个幽灵，时间长达一个多小时。比尔和我看到了一组独立的面部特征，似乎悬浮在珍的脸前。）

重复进行这样的测试会是有益的，他让资料不失真的能力也会增强。不过，即使测试失败，你们同样会受益其中。我们正在尝试开发鲁柏的能力。这些才能还没有被完全开发出来。

我感兴趣的是能力的发展。证据将是自然的结果。我通过鲁柏与你们交流。因此，在某种程度上我依赖他。训练他是我的责任，这样的测试将对这方面有帮助。

原文发布源头：xiyushe.org

我唯一担心的是他不要被吓跑了。不过，我相信我们的基础已经足够坚实，可以安全地朝这个方向前进。

约瑟，你的想法基本上是好的，是为了练习。对伊斯博士来说，即使结果百分之百准确（并没有），他也会觉得这不够科学。但这是一个开始。

在每次课程中使用这个程序将大大消除鲁柏的不安，并增强他的信心。然而，情感上的动力还很缺乏。也许将来我们可以通过某种方式来建立某种情感动力，因为这将有利于取得成功。

我们还可以用类似的实验来测试我们友好的耶稣会成员和那位不喜欢猫科动物的女士。

（这里赛斯指的是比尔和蓓·加拉格夫妇，他们已经见证了几次课。上周，他们同意参加一些测试。一开始，实验的程序很简单，就是当我们在家举办赛斯课的特定时间里，让加拉格夫妇在他们自己家关注一些我和珍没看到过的东西。）

这种实验可以由你们自己来做，也可以与我们的课结合起来做。

（“我们希望在课程中尝试。"）

我非常愿意。你们可能会在鲁柏身上遇到一些困难，但我想你们可以解决这个问题。

与伊斯博士的会面将增强鲁柏的信心，这样他会知道自己在与谁打交道。虽然我知道，但鲁柏需要感受到博士的友好支持。

这并非绝对必要，但会有好处。情感氛围对他有影响，如果他感到自己正在与对此感兴趣的人一起研究这些，而不是被质疑地观察的话，他的能力会发挥得更好。

必须要友好的合作。即使在这样的氛围中，科学研究也能蓬勃发展。今天就到这里，衷心祝福你们俩，并向伊斯博士问好。

总的来说，考虑到鲁柏事先知道了会有测试，我们的表现还不错。

如果鲁柏事先不知道会进行任何形式的测试，或者如果这种测试已经变得习以为常，以至于他不再担心，你们将会得到更好的结果。

在鲁柏和伊斯博士之间建立某种友善的情感，肯定会对我们有所帮助。

我建议的这种非正式会面，也许可以在鲁柏的地盘上进行，会同样加强这种关系。伊斯博士在信中的坦率和客观态度也会有所帮助。

鲁柏感觉在这方面多少有些欠缺。

本节课的内容主要有三点：

第一、作为渠道的发言者，在传递某些信息时，会有一定比例的失真，而透过不断的练习可以有效地减少信息扭曲的程度。

第二、造成信息扭曲的因素，是渠道与信息源间存在着戒备心理，或渠道自身对自己的能力不够自信。狐疑让角色我的头脑活动始终在偷偷干扰着内在信息的无碍流淌。

第三、在与外人合作见证跨维度信息时，渠道自身的自信度与观察者的信任度都对集体实相构成直接影响。如果观察者处于意识封闭或否定的状态，那在观察者的自我实相中，就无法感知与观察到多维信息的全貌。

就好像在一个房间里，三个人都拿着手机，一个没开机，一个开启了

原文发布源头：xiyushe.org

飞行模式，最后一个人的手机信号不太好。最后一个人想要向另两个人证明手机是可以和外界无线联系的，可是那两人对此表示无法理解——没有电话线，就一块黑玻璃能进行全球通话，这不科学。

(10:33 结束。珍解离如常，一直闭着眼睛。她表示希望经常进行这样的测试，这样她可以逐渐适应它们。就像她已经适应了坐下来说话，偶尔睁开眼睛一样。)

第 180 节

Y4-4-180.1

前情摘要：

课前我用黑色墨水在小片纸上画了一个符号。这我没告诉珍，我把卡片对折放在信封中，然后把它封装在另一个信封里，这样就不可能透过信封看到轮廓。我想在珍进入恍惚状态之前，把信封交给她，看看珍或赛斯能描述出多少这绝密的内容。

我在 8:57 课程开始前 3 分钟把信封交给珍。她有点紧张但同意了，不太确定赛斯是否会乐意这个信封超感测试。她坐下、闭上眼睛开始说话。她在摇椅中俯身向前，信封被紧握在她手中。

赛斯：

伊斯博士信中的态度让人失望，我没设置任何不合理或不可能的合作条件。但信任是相互的，是不可缺少的，并且必须是自愿自发的。这极其重要。没有这个前提就不会有什么收获。

我希望和伊斯博士再展开一次会面，透过坦率的对话，相互了解，我相信会对他有所帮助。如果不这样，合作将没有机会成功。

问题的核心是珍她自己缺乏信心。从长远看这不是我们的问题。我给博士的录音课，已经清楚地说明了我的态度，我的措辞确实有点直率。但我不后悔也不想掩饰对他的失望。

原文发布源头：xiyushe.org

坦率地说，我会在诚实的基础上展开全力合作，如果他能满足我的期望，我没提出不可能的条件。但他若没有主动了解多维知识的内在渴望、没有必要的基础信任和诚实坦诚的合作态度，那我不知道要怎么与其合作。从我的观点看，基于伪装感官的证据链，的确是没有必要的。或许从他的角度看来是绝对必要的。

我完全可以理解他们的思路，但作为超心理学的学者，我不明白为什么他执意纠结在这一问题上。特别是我强调并表达出愿意进行合作后，还如此推三阻四的。

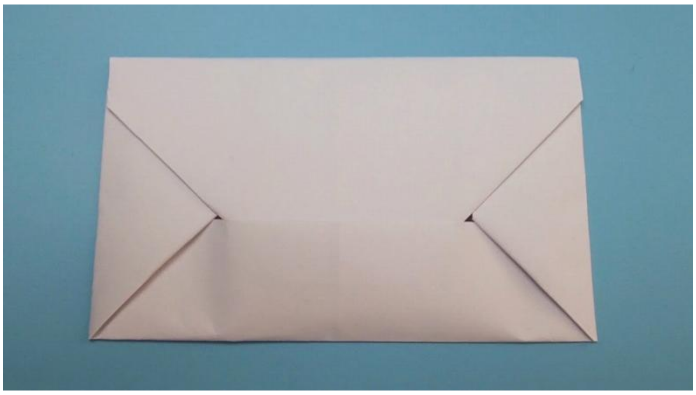
我气恼的情绪反应是相当合理的。如果可能的话，我宁愿进行我们之间非正式的会晤，作为我们合作的预先准备。我并不坚持什么仪式，但我的确感觉一点友好的讨论看起来更符合情况。

我很想知道伊斯博士现在心里到底是怎么想的，我希望能有个角度可以解决他的心结。我做这一切都是为了让珍可以放心，不要感到压力。这些所谓的专家是否认可你或我，对资料本身或对后世人如何理解资料其实毫无影响。

珍无需为学院派提出的测验感到烦恼，这不难解决。我认为如果伊斯博士肯多读些书，多了解一些资料的话，他会有一个友好的姿态对待我们。毫无疑问，整个事情对于珍似乎仍然陌生，她在适应成为公众人物并应对公众质疑。这对她是新情况，在这种情况下，烦躁是可以理解的。

用绘画转移自己的注意力、抒发内在压力是一个很好的想法，这可把她的觉知转向其他事情上。我们会继续努力传输资料，我们与外部世界的关系当以私密的方式解决。

最近珍在为强化才能寻求知识，在梦中以及清醒中都是如此。高度专注灵性现象与写作著书，大量耗费心神，使她疲劳。这是暂时的，鲁柏在寻求新的能量储存方式来扩大肉身中的能量池。透过拓宽能量通道，我现在能更容易地通过他的潜意识与你们交流。



看一看，对于信封，我们能做些什么。

我可以感觉到，它包含有印刷用的纸条，内容是手写的，一行手写的资料，是蓝色或绿色还有白色。具有证件的性质，并且具有一些法律性质而非个人记录，那我相信这是属于你的，约瑟，而且在它属于你的同时具有法律的含义。

看来好像，它似乎包括了另一个人，一名男性的....。

（另一次停顿，这次时间长一点。）

鲁柏一想起测验，心里就不安。这会影响观察的结果。还好他允许测

原文发布源头：xiyushe.org

验可以被展开，这说明她的态度在改进。

(9:43。珍觉知到正在讨论信封内隐藏的内容。她打开信封一看，对结果非常失望。而我很高兴。

赛斯根本就没有提到符号，只说了手写和打字用的信纸。赛斯没有说两层信封，珍解释说她知道包括了两层。很明显的是，单独的触摸就可以提供信封包含纸张的信息，如一些纸板或其他厚重的材料，或者金属。

我很困惑的是，为什么赛斯或珍，对于信封包含的证件、或类似的文件这么明确，她曾经认为这个信封肯定包含了证件。

我们认为最有趣的是，珍根据“有意识思维的资讯”被证明是错误的。

要记得，赛斯-珍在提供最后一行信封有关信息之前，进行了停顿。我认为这个信息直接找到了原因。我可以说，当赛斯-珍传递最后一行前停了下来，我那时就感觉，发生了某种“内在的、受控制”的转换！

是赛斯，而不是珍应该对于最后一行资料负责任。对于这样的感觉没有客观的证据，但是我感觉到了。当珍送达这个资料的时候，我当然知道这是不正确的！

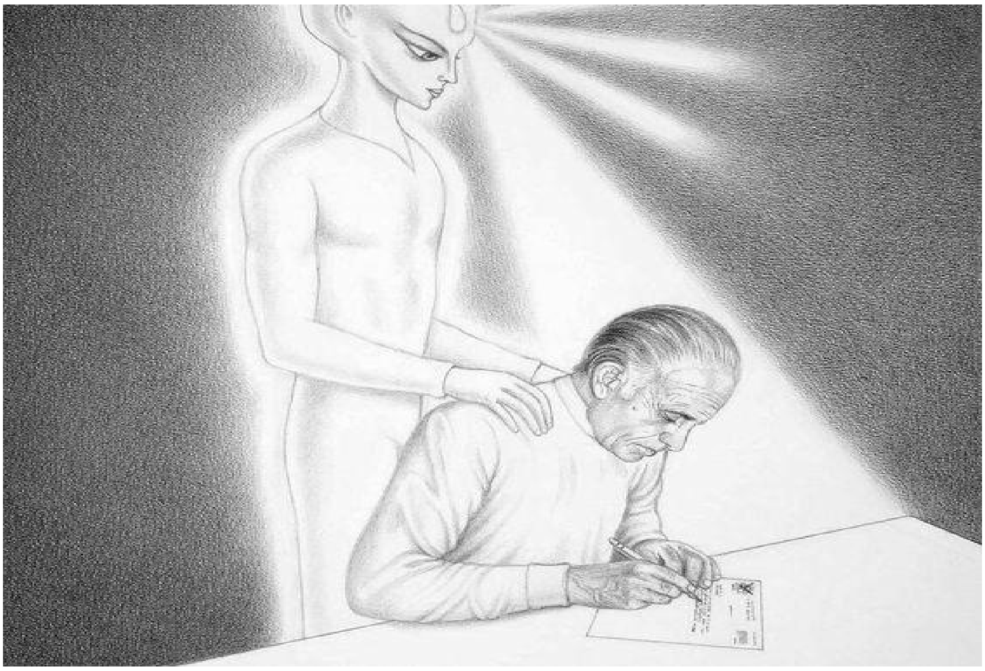
珍说，赛斯本人对于信封内容包含另一个男性的信息非常明确。在她说话的时候，她自己认为所包括的是女性；但赛斯，她说，不让她说包括的是女性。这样看来，在珍提供上述资料时，同时利用了几个不同阶层的觉知！

赛斯：

有几个地方我想说一下：

我们这里做的是一些非常不寻常的事情，可以说，我们这里正试图让两个人格肩并肩地存在。鲁柏并不处在深度恍惚状态。我没有取代他的自有人格。在课程里，他允许我与他自己同时存在。

一开始的时候，更深层的恍惚状态，会允许我们对于这种测验得到较少的扭曲结果，但我们的结果会得到改进。并且，这样的实验结果，会在操作过程中看到对于两个人格，鲁柏的和我自己的各个层面所提供的帮助。



通过这样的练习，鲁柏会学习得很快。必须记住，这对于他是新内容。偶尔的情况下，他必须在我的通讯和他自己的想法之间做出区别。这种练习将会非常有益，尽管他并没有非常有意识地认为，这会建立他的信心。

（“在他说话期间，你觉知到了他说的是扭曲的信息吗？

原文发布源头：xiyushe.org

在一个阶层上，是的。

任何练习在初始阶段都会犯错，这没关系，我主要关心的是让你们认可并发展自己的才能。不要怕有扭曲，透过观察这些扭曲，珍可以在“我的通讯”和“他自己的想法”间学习如何进行区分。

练习作为多维意识信息的管道，在这方面初期有困难，这非常自然。要是他预先不知道有测验计划，就不会发生头脑意识的干预扭曲。重复这样的实验是有益的，并且，会增加他允许让资讯不扭曲就无意识顺口说出的才能。

即便现阶段的练习多数会失败，你们也是可以从中获益的。我们在尝试开发鲁柏的才能。总之，它们还没有被完全开发。我的兴趣是激发才能的发展，能通过鲁柏与你们通讯这一事实，就自然地证明了我们的成果。在某种程度上我确实依赖于鲁柏，训练他、并且透过这些实验帮助他是我的责任。

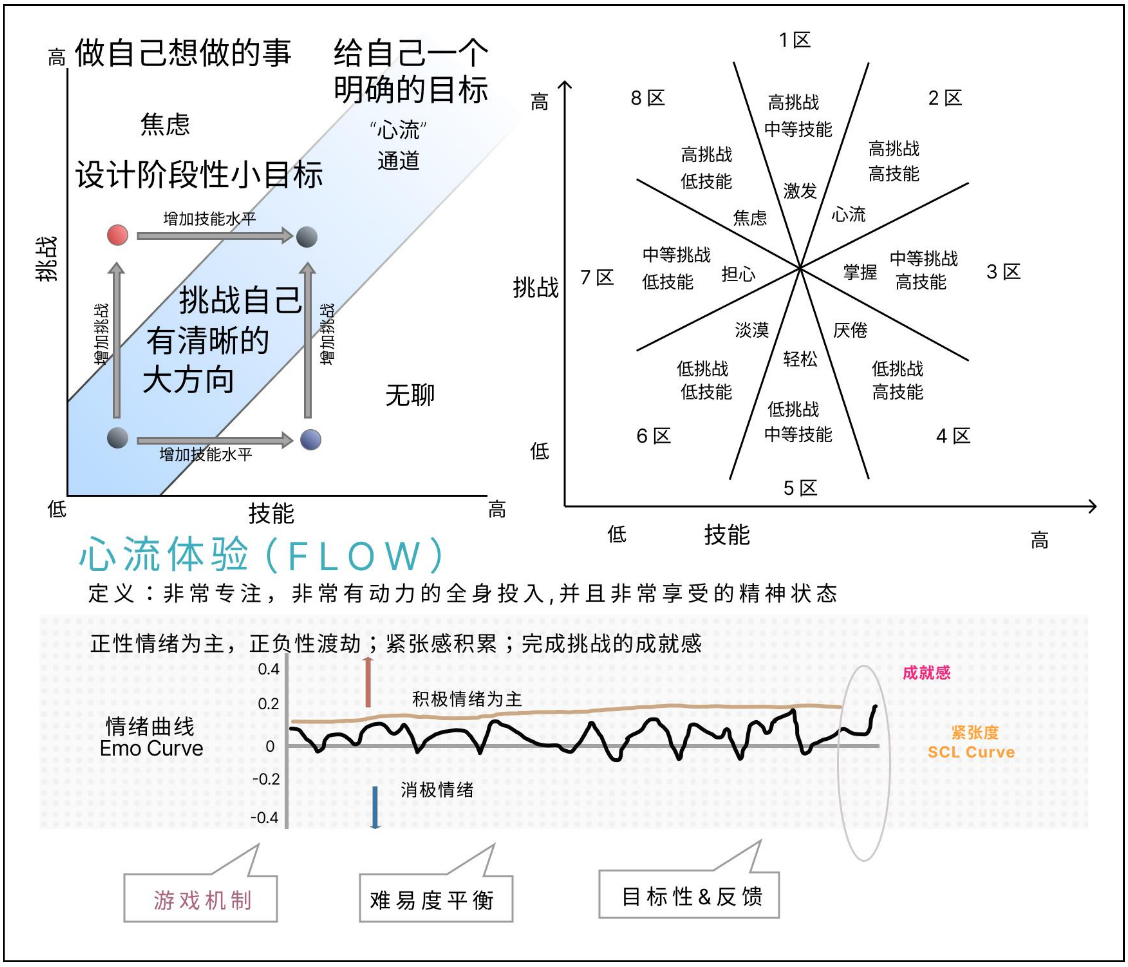
我唯一担心的是他不要被不自信或小挫折吓跑了。不过，我相信，我们的基础已经足够坚实，所以我们可以在这些方向上安全地继续。这只是一个开始，约瑟，你的想法，基本上是好的。我们需要帮助珍建立信心，消除不安。或许我们以后，在某种方式上，建立某种情绪的动力，因为这将有利于成功。

我的第二个想法是讲几点意见：

伊斯博士的会面将树立珍的信心，因为她感觉自己知道在和谁打交道。珍需要从博士那里感到友好的态度，她渴望被官方的专家认可与肯定。其实这对我们并不是绝对必要的，但会让珍更安心更有信心。珍的情绪反应对我们的工作有很大的影响力，如果她感觉正在做感兴趣的事，她就能最好地发挥出主动性。

本次透视信封失败的原因，总而言之，要考虑到珍事先已知要测试，结果开始惶恐紧张。如果珍没有提前知道进行测验的话，或者这样的测验每天进行，她已变得司空见惯，她就不会如此紧张警觉地时刻觉察着。她无法让自己进入空明无思的心流状态，也就无法让内我无阻碍地发言。当然我们以后一定会做得更好。

原文发布源头：xiyushe.org



高
做自己想做的事
给自己一个明确的目标
焦虑
"心流"通道
设计阶段性小目标
增加技能水平
挑战
增加挑战
挑战自己
有清晰的大方向
增加挑战
无聊
增加技能水平
低
技能
高
1区
8区
2区
高挑战 中等技能
高挑战 低技能
高挑战 高技能
激发
焦虑
心流
中等挑战 低技能
担心
掌握
中等挑战 高技能
7区
3区
淡漠
厌倦
轻松
低挑战 低技能
低挑战 高技能
低挑战 中等技能
6区
4区
5区
挑战
低
技能
高
心流体验（FLOW）
定义：非常专注，非常有动力的全身投入，并且非常享受的精神状态
正性情绪为主，正负性渡劫；紧张感积累；完成挑战的成就感
0.4
0.2
0
-0.2
-0.4
情绪曲线
Emo Curve
积极情绪为主
消极情绪
成就感
紧张度
SCL Curve
游戏机制
难易度平衡
目标性&反馈

Y4-4-180.2

第 180 节 人格没有限制 自我没有边界

1965 年 8 月 23 日，晚上 9 点，周一，按计划

（珍已基本完成她的 ESP 书，她一直在翻阅赛斯的资料，寻找一段合适的引文来结束最后一章。我建议她今晚向赛斯请教几句合适的话。

赛斯在第 178 节课上提醒珍的心理时间练习用力过猛，现在她正在逐渐改善这一点。如今，她达到了非常好的状态。

今天我又准备了一个测试信封，以便能在课上找机会使用。这次的双层信封里是一张我一年多前在约克海滩为珍拍摄的黑白照片。我认为这张照片和我在第一次测试中使用的符号一样，具有额外的情感内涵。[这是我们的第二次测试。]

记得 1963 年 8 月在约克海滩，珍和我在一家舞厅里看到了赛斯所说的我们自己创造的片段。那是赛斯课开始前几个月的事。这张快照是在距离舞厅约 200 码的海滩上拍摄的。有关约克海滩的资料，请参阅第 9、15、17、69 和 80 节。）

原文发布源头：xiyushe.org

那事件发生在本篇的两年前，珍与罗刚开始接触赛斯。她俩遭遇到了一次匪夷所思。当时她俩在海滨度假，傍晚去一个小酒吧跳舞时，在舞池偶遇了一边呆坐着的另一版珍与罗。那是一个与这一版珍与罗相互平行的真实存在——那一版的尝试很失败，他们陷入了极度的负面极化。

当时幸好双方没能形成交流，不至于彼此产生过多的涟漪；但即便如此，这一版的珍与罗也感受到了极大的心灵冲击。那阴寒粘腻颓废萧瑟的感觉，导致珍在下意识中想要打寒颤般地颤抖，她不自主地快速大幅度跳舞，脚步踢踹张扬，好让自己摆脱那种莫名的泥泞窒息感。

（我注意不让珍看到我在准备信封，尽管她知道会进行测试。今天早些时候，我们讨论过是否要在每节课固定进行这种测试，但她没有明确回答我"是"或"否"。请参阅赛斯在上一节课对此的评论。

我的书桌就在书架旁边，在课程开始之前，我将测试信封放在了几本书之间，当时珍不在场。这样在上课期间我可以轻松地拿到它。）

我们的鲁柏刚刚完成了他的书，他的确很放松，我向他表示祝贺。

他可能会有几天愉快的倦怠期。他至少应该短暂地考虑一下其他事情，用天真无邪的快乐关照自己，这样他才能焕然一新。

绘画将在这方面为他提供很好的帮助，他的灵性能量也将得到更新和恢复。

在临床上每天都会遇到被疾病症状吓得半死的患者，尤其是高血压的

患者。这类人每天给自己量血压，然后发现血压较高，就吃药，惶恐怕中风、怕心梗；吃药后每小时都测血压，血压继续升高就更惶恐；血压持平就觉得药物不对症，然后惶恐；血压下降了就怕过会儿又升上来，然后一直担心，直到血压真的抬高起来，赶紧再去吃药。如此每天循环往复。

身体里有一种激素，叫做肾上腺素。它的作用是让人在危险的情况下，可以快速做出攻击或逃离的举动。当人自感危险时，这个激素开始大量分泌，肌肉处于紧绷状态，血压升高，人焦躁而惊恐不安。

年龄段	高压-男	低压-男	高压-女	低压-女
16-20岁	115	73	110	70
21-25岁	115	73	110	71
26-30岁	115	75	112	73
31-35岁	117	76	114	74
36-40岁	120	80	116	77
41-45岁	124	81	122	78
46-50岁	128	82	128	79
51-55岁	134	84	134	80
56-60岁	137	84	139	82
61-65岁	148	86	145	82

人吓人吓死人，人自己吓唬自己往往是透过不断的自我负面心理暗示达成的。很多此类患者长时间吃药也不见效，就是因为被广告和某些医者植入了负面心理暗示。很多人知道血压的正常值是 125-75，老年人看见比这个高的血压就开始惶恐，其实这个数值是针对 18 岁到 25

原文发布源头：xiyushe.org

岁青年的；年龄过了 50 岁后，每增加十岁标准血压就增加 10，即 135-85/145-85。要知道老年后血管慢慢狭窄硬化，血压过低就无力为四肢末梢和脑供血，就会造成手脚冰凉、头脑迟钝、头晕乏力等症状。为什么医生不告诉患者这个医学常识呢？为什么广告上都鼓吹片面的虚假知识和放大危害性呢？为什么没有哪个高血压药可以治愈高血压呢?

如果你做不到给自己正面的心理暗示，那最简单治愈自己的办法就是别想，也就是无我、无为。无我是没有主体，即无所可被尘染；无为是有主体，但不去主动触发任何涟漪。两者都可以放松身心，自愈疾病，恢复被阻隔与扭曲了的生命能流淌。

每个人的肉身内都有一个小的电池包，平常人这个电池包可供能 30 小时。随年龄增加电池包老化，供能时长与储电量都会衰减。一天内用睡眠充电的时间越来越短，但充电的次数越来越多。

修行人可以透过对自身脉轮与脉络的改造，有效地提高单位时间内的充电速度，提高电池包的最大容量，提高能量的使用功效；还能拓展安装多个附加的电池组，利用串联电池组的手法，提升最大功率输出能力，好激活与使用某些高耗能的特殊神魂能力。比如长时间地连接意识万维网，比如与魂体意识沟通，比如遥视、神游、读心等。不同等级的神魂能力需要不同强度的内在生命能电压支撑。

常人随着肉身的老化，其出厂自带的电池包不再能充能、或充满能量

都不够维持载具的基础运行时，就会死亡。每个人在出生时，其电池包的容量和可充电次数就已经是一个定数。当然后天通过修炼可以对此进行改造，只不过多数人只是肆意地挥霍青春与活力，对生命的本质其实一无所知。

这本书一定会取得成功，而且在财务上也会成功，这代表他进入了一个他将做出巨大贡献的领域。这本书也将代表财务成功的开始。原因很简单，因为鲁柏内在的能量和兴趣已经扎根于这一领域。

他转向这个领域并非必然，但他人格的最深处被吸引到了这一领域。而在这个领域中，他可以发展自己的才能，走向成熟，做出贡献。由于这种强烈专注，他在财务上也会取得成功。

我相信，在这本书被接受后的三个月内，肯定会有另一本书；在那时，或者不久之后，就会签约。

约瑟，你自己的才能一直处于一个平稳水平，从这里开始，你的才能将开始上升，届时又将达到另一个稳定的平台期，这一过程将继续下去。这种平稳水平对整个人格都是有益的，因为它们让人格有时间适应新的高度。

我想在这里补充几点。在昨晚的特雷纳神父事件中，鲁柏的信心不够，没有你的陪伴，他无法充分进行内在的操作。第一次是完全自发的，他的自我并没有被触发。

每一个角色我的人生轨迹，并非是单一线性的抛物线，所以算命只是展示出角色基础设定中某一种最大可能性的坍缩显化。如果没有内在神魂的参与和干预，在某种程度上角色会按照自身故有的习气与预设，

原文发布源头：xiyushe.org

按照剧本中的人生蓝图成为与历经自己的人生。但如果透过与自己神魂的彼此合作，展开认知信念上的升级，并且辅以足够和必要的实际动作，那角色我就有可能因自身的意识频率和能量频率的改变而步入角色矩阵中的其它平行实相。

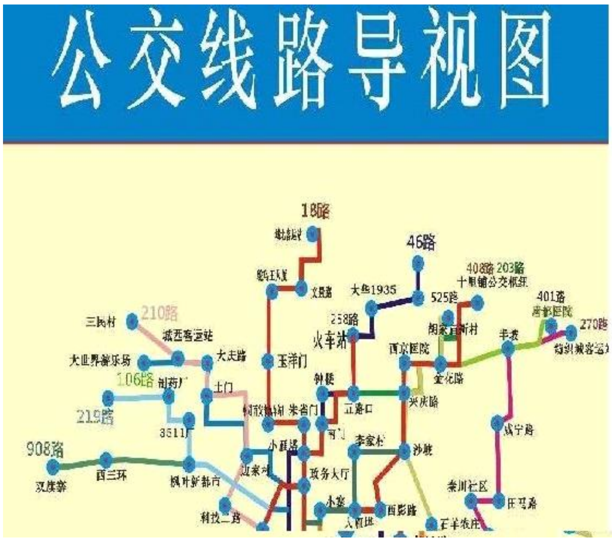
其实这样说是不准确的，因为角色我的载具其实并未也不能跨维度达成穿越，完成意识焦点挪移的其实是人格本体，它的注意力焦点从某一层面中的那个所谓的我，挪移到了另个平行层面中的另一个所谓的我。这些看似相同却又很不同的平行我，各自有不同的身体状态和未来走向。

就好像在大都市里，所有的公交车都长一个样子，你在某一站点上如果换乘了其它公交，车的色彩款式内饰都是一样的，但往前行驶过两三个路口后，不同的车去向就大不同了。你的意识焦点跟随哪辆车，你就会随它体验它所经过的一路风景。而不再被你关注的那辆车并没有消失，它还在自己的路上周而复始。那些你没有关注到的其它线路也是同样，你未能感知到它们的平行实相，不代表着它们不存在，所有的我都在“名不见经传”。

这些载具在自己的线路中周而复始，神魂上上下下，在整座矩阵中寻找着最优解。人格切换所关注着的角色我时，有两种方式：

跨度较大的叫做顿悟，那是量变到质变的一个升华。质变发生时，故有肉身上哪怕有不治之症也会消失。

渐变其实更常见，渐变的过程很难被自我觉察到。就好像你身体变胖或年龄增长、身高变化、面容改变，你对此其实是没有察觉的，甚至身边人渐进式的变化多数人也是无感的。其实每一天，你自己与你身边的一切都与上一刻、前一天是不一样的。只是我们习惯了因果链性惯性认知，对这些非线性的线性经历视而不见。



（昨天珍发现特雷纳神父的前两集录音带不知什么原因开始变质，于是她重读了其中的两首诗，但很快就感到一种紧张感而停止了。当时我不在场。有关特雷纳神父实验，请参阅第 131 和 158 节。）

我看到你今晚没有给我的测试。也许很快我会给你一些测试。

（“有一个”。

这是一个绝好的机会，我把藏在书架上的测试信封拿出来，放在珍的腿上。当时是 9:10。她仍然闭着眼睛，没有碰信封。）

我还是会给你一些测试。它们会涉及到梦境，我们将努力训练你们一段时间，以便你们能在暗示下接收到超视力的梦。这可能比你想象的要复杂一些，但无论如何，你们应该学会如何有效地处理睡眠状态，以便取得一些成功。

原文发布源头：xiyushe.org

我们将单独讨论梦的各种变化、梦境疗法以及梦的性质和分类。你会发现这些资料非常有趣。

这里还没有涉及梦的内容、结构或构成，也没有讨论人格利用能量构建梦境和投射梦境的实际方式。所有这些问题我们都会深入探讨。

（珍微笑着拿起信封，双手轻轻摆弄了一下。）

现在，我们看看能够对你的小测试和我们的朋友鲁柏做些什么。

信封内是厚纸或薄纸板。我感受到了颜色，也许是橙色、黄色；但我得到的印象是阳光明媚，就像橙黄色一样。我还感觉到黑色和两个人，数字 4、6，也许是年龄或日期，还有一个边框。我现在想到了花边框，还有一男一女，还有 J.B.，我还想到了山丘。

你们现在可以休息一下。

（9:18 休息。珍和往常一样解离。她对测试结果很满意。我们都不认为这些测试是科学的，但我们认为它们是科学测试的开端。

珍说，当赛斯开始说话时，她尽量让自己置身事外。她感觉赛斯在前台，而她在后台。她在提供资料时并不紧张。）

作为意识管道进行无意识书写、绘画、讲话时，角色我的头脑意识，就好像驾驶智能汽车的司机，需要放开方向盘，不去碰触刹车或油门的脚踏板，让车辆不被干扰地完成自动驾驶。当然，现在智能水平只有 L2 水平的车还做不到足够的安全。但日后当智能水平到了 L4 时，可造成交通事故的可能性因素的 90%只会是驾驶员对自动驾驶系统的人为干预。

上一节我们说过，造成信息传输扭曲的关键是头脑对信息的甄别、筛选、加工、重组。在无意识书写或说话时，不要怕错，不要去刻意地美化辞藻或注意语法。任何吹毛求疵都会让头脑下意识地去篡改真实的内容。

Y4-4-180.3

（另外，在给出资讯时，珍脑海中有一副正方形带边框的形象，像照片一样。

这张照片的确是阳光明媚的橙黄色，珍坐在海岸边嶙峋的岩石上，她背后远处的岩石很像一排小山。因为光线太亮和反射，有点曝光过度。这当然是一张黑白照片，涉及的一男一女，应该是珍和拍照片的我。赛斯说的 J. B.，是珍的名字缩写。我现在是 46 岁，不过拍照时是 45 岁。珍不知什么关联导致提到了花边。

我们再次想到了各种心智层次的方式。在上述所有资料中，赛斯或珍

原文发布源头：xiyushe.org

都没有使用“照片”这个词。

课再开始时，珍回想起自己热情洋溢的感觉而面带微笑。）

我很高兴鲁柏如此开心。

如果我能让他满意，那么我们就能让任何人满意，因为他是如此固执。

不过，自从我们上一节课以来，他已经学到了很多东西，你可以看到，在我们的第一次测试中，我们允许了扭曲的情况出现其实是更好的选择，因为这让他更多地了解了在上课中，我们的意识是同时存在的。

因此，我可以向他表示祝贺。我们所能做的事情几乎没有什么限制，而这些限制大多是人类的限制，是鲁柏的限制，而不是我的限制。不过，一旦他下定决心并愿意学习，他学起来还是很快的。

这些非正式测试是培养他自信心的绝佳方法。而他的自信对我们来说是绝对必要的。

我们最好一开始就在他的地盘上以这种方式开始。以后，如果他进步了，这些就没什么影响了，我相信他会的。就目前而言，也仅仅就目前而言，这种测试应该在这里进行。他对你们的朋友用于测试的物体

太在意了，现在我担心他会在无意中在这方面扭曲这些材料。

（“你知道那是什么东西吗？）

我知道。

（赛斯-珍回答我的问题时，语气平静而坚定。这个东西是蓓·加拉格随身携带的一个手提包。加拉格夫妇答应和我们进行超视力的合作，这个手提包里装着用于测试的东西。我和珍都不知道那是什么。）

很快，随着他自信心的建立，我们就不会再有这种困难了。不过，我相信，如果你们的朋友在场，而且那个物体被隐藏起来，他就能参加这样的测试。但不应该事先告诉他。

重要的是，这些事情是自发的，至少在一段时间内是这样。当他感受到被测试，且信心还不足时，他不会表现得很好；我们要确保他的信心增强。

通过这些努力，我们将学到很多东西，因为这些努力本身就是给我们上了一堂课，很好地演示了你们喜欢称之为"超感官知觉"的东西是如何被接收和解释的。连结将发挥重要作用。

珍对自己能力水平的不自信，导致她会在面临考验时紧张惶恐，上了“考场”就“晕”。如果在她已经进入到解离失神状态后，再提出各种测验，她所发挥出的能力将会更稳定。重复这样的超感官训练一方面可以积累必要的技巧熟练度，同时透过不断提升的成功率和准确性，自我的自信心会抬升。而当角色我的自信心高涨后，它对进入无意识状态并输出无扭曲的信息会减少“监管与盘查”。换句话说，不添乱就是帮忙。

原文发布源头：xiyushe.org

我之所以对这些问题感兴趣，是因为它们将展示人格处理此类资料的方式。它们将成为我们自己文本的示范，因为我就是以这种方式处理它们的。

它们最终会提供你们的科学家所需要的证据，但它们更服务于我心中更接近的目的，因为它们将展示人类人格在操控内在感知时的操作流程。

我们将建立鲁柏的信心，直到他在与我的关系中足够自信，他就能在测试时传达出无扭曲的资料。

在这方面，资料从未真正成为问题，因为这些资料没有让他的自我意识产生恐慌。作为一个开始，他做得非常好。在轻度出神状态下，这种情况下需要进行一些相当复杂的操控。

他实际上是在建立对我的信心，因此，在任何调查中需要我出现时，他就会允许我这样做。尽管我偶尔对你们科学界的行为感到愤怒，但这些人是在追求真理，而参与这种探索的人总是很少。

就超视力的梦和暗示而言，我们将尝试为你们安排我的测试，以便这些测试也能为一般超视力的本质增添明确的客观知识。人类的人格没有任何限制，除非它接受那些限制。如果它不接受任何限制，那么它的发展或成长就没有任何限制。自我是没有界限的，除非自我任意创造和保持的界限。没有任何看不透的面纱可以阻挡人类的感知，除了被唯物主义的自我拉下的无知面纱。

我们的身体是由意识能量微粒构成的，而神魂是人格化生的，两者都可无阻碍地利用超感官；只有当前的这个角色受限于角色我，有了所知与未知、所能与不能。一个从小离开群体独立生活的动物，它在受

伤后会自己去路边山里找可以治愈自己的草药——无论是果实、是根茎，还是叶子或花，它知道什么时候使用哪一种植物的哪一个部分，其行为比兽医还专业。

我们的身体在患病后，会自动打喷嚏、流鼻涕、流眼泪，排除病毒细菌；吃到有毒食物后会呕吐、拉肚子、出汗、多尿，排泄出去；身体内有病毒时，会主动提高体温来物理绞杀病毒；当身体营养不够时，女人就不再长头发或中断月经周期。身体自身其实极其聪明，并有自愈性。可是当代人却在身体自愈时，吃各种药来捣乱——滴鼻剂、止吐药、止汗膏、止泻药、降温药……我们积极地针对症状并压制症状，不是帮助身体完成净化，而是打断自愈过程，把治疗委托给化学化合物。

不相信自己的直觉，也不相信自家的神魂，反而相信精心编排出来的促销广告，相信花钱请“专家”写的推广软文，相信花钱让专业团队四舍五入搞出的统计报告。

那些看似空无的东西，比如你们的空间，只有那些不愿意去感知的人才会觉得那是空无的，他们因为害怕去感知自我无法理解的东西而变得视而不见。然而，自我也能够拥有更多的知识、潜能和范围。

它居住在物质宇宙中，但它确实也能感知和欣赏其他实相。自我是人格的一部分，因此它可以参与更坚固、更健全、更生动的实相。人格可以，而且确实同时生活在许多世界中。

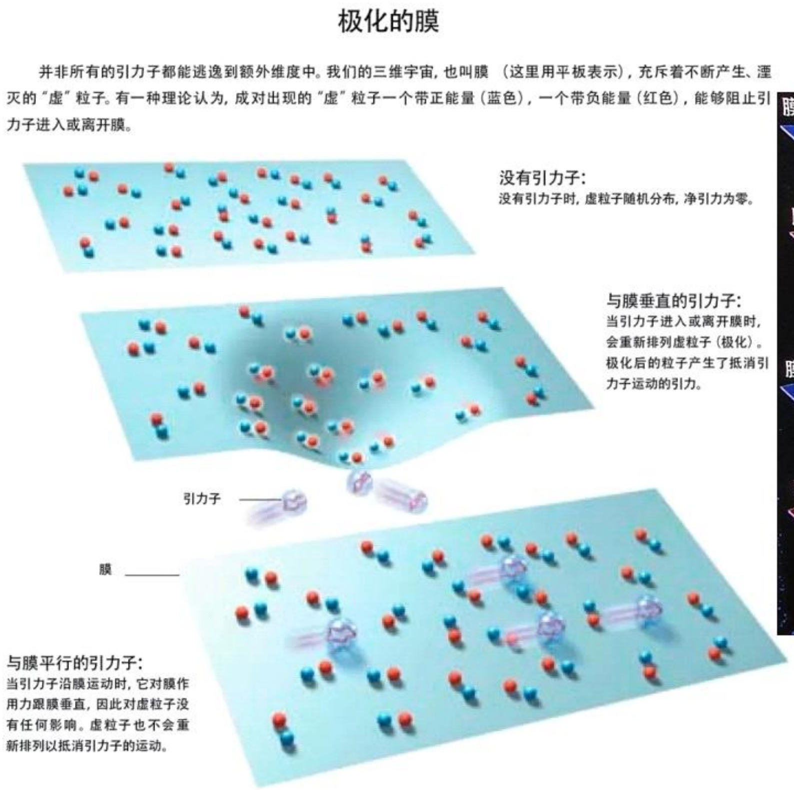
原文发布源头：xiyushe.org

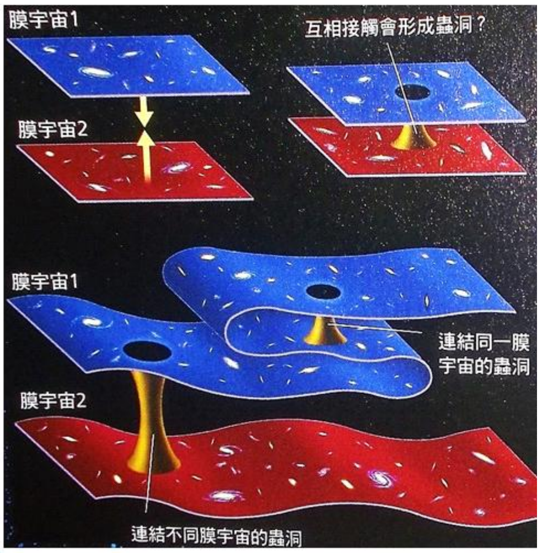
探究的直觉和探索的自我，就像夏日的风，可以游走在大大小小的空间中，可以了解比针尖还微小、比星系还庞大的现实。

从最实际的角度来看，人类人格的力量和能力是无限的。

如果鲁柏愿意，他可以用这段话给他的书做结束语。

小鱼问大鱼水是什么、哪里有水。我们当代的科学说我们的世界、我们的宇宙，其实都是在一片有如幕布般的薄膜上。





为什么所有试验与观察都证明，我们的世界不过是一层薄膜呢？想理解这个就要说到大海或天空是分层的，不同密度构成不同的能量频率层，这些层与层之间有全然不同的密度压强。有些生物只能生活在某一层面上，有些则可以穿越多个层面、甚至在海洋与空气两个全然不同的密度与质地中交替穿行。

其实我们的星系就是在一大片汪洋中，只是我们感受不到、看不见也测量不出来这些暗物质与暗能量。它们占总物质能量的 97%以上，可我们对此一无所知、视而不见。我们的专家学者们至今只对现实了解不到 1%，但对自己无法理解、不能了解的实相却往往秉持抵触。好像要是承认自己无知，就会失去专家的荣誉，所以把 99%放入不科学的箩筐里，好让自己显得很“科学”。这就是为什么赛斯有些气恼那个伊斯博士。

我不会占你们太多时间。

不过最有帮助的是，至少现在鲁柏能够明确区分我们的两种意识了；或者至少他正在学习这样做。

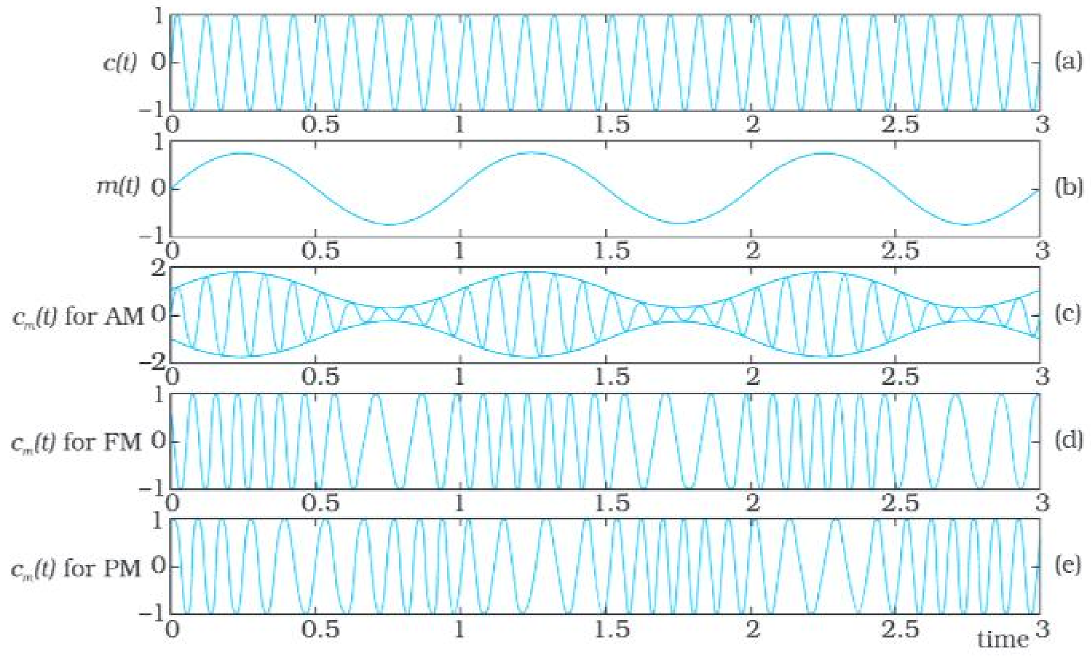
这在其他方面也会有所帮助。这种练习很快就会取得很好的效果。他将很容易知道哪个频道是哪个，从而可以更准确地改变自己的频率。对你们来说，这是一节非常具有启发性的课，我们已经取得了成果，只是还没有在这里展示出来。你还有什么问题吗，约瑟？

就像先前解释过的，每一个意识位面都有自己的意识频段。当我们学会从我们的这个频段中走出去、让自己的感知力更广谱时，我们就可以聆听来自世界各地的声音。

比如在收音机里，有 AM/FM 广播电台，这就是不同的频率形式。调频能力就是让自己可以水平地切换意识频率，然后再切换频段。当然除了民用频段，还有警用和军用，甚至加密频段。这些频段的信息其实同时都存在于同一场域内，相互套叠，但同时平行运作，互不可见、

原文发布源头：xiyushe.org

互不可闻、互不干扰、互不相知。没有相匹配的感官能力，对特定频率的信息就无法形成有效感知。用 FM 频段的无线电接收检查设备，再怎么查验也无法感知或勘测到其它频段的蛛丝马迹。



这就是套叠平行世界运作的原理与事实。其它的平行世界，不在几光年或几百光年之外的某处，就在你身边周围。未来、过去与其它平行可能都与你同在。这“同在”不是文学修辞手法，而是事实的陈述。

（"在今晚的测试中，你我之间有没有心电感应的成分？"）

今晚的测试涉及超视力。虽然我是偶然通过这种方式获得信息的，但它也可以很容易地通过心电感应获得。今后，我想测试会以任何需要的方式进行。

（"那第一次测试呢？"）

第一次测试也是这样。

我自己以这种方式运作得很好。然而，在许多情况下，资料可以以任何方式收到，心电感应可能也会在其他测试中发挥作用。由于我自己的原因和特殊性，我通常是通过超视力获得这些信息的；关于接收和解释这些信息的方式，我们还有很多要说的，因为这一点非常重要。

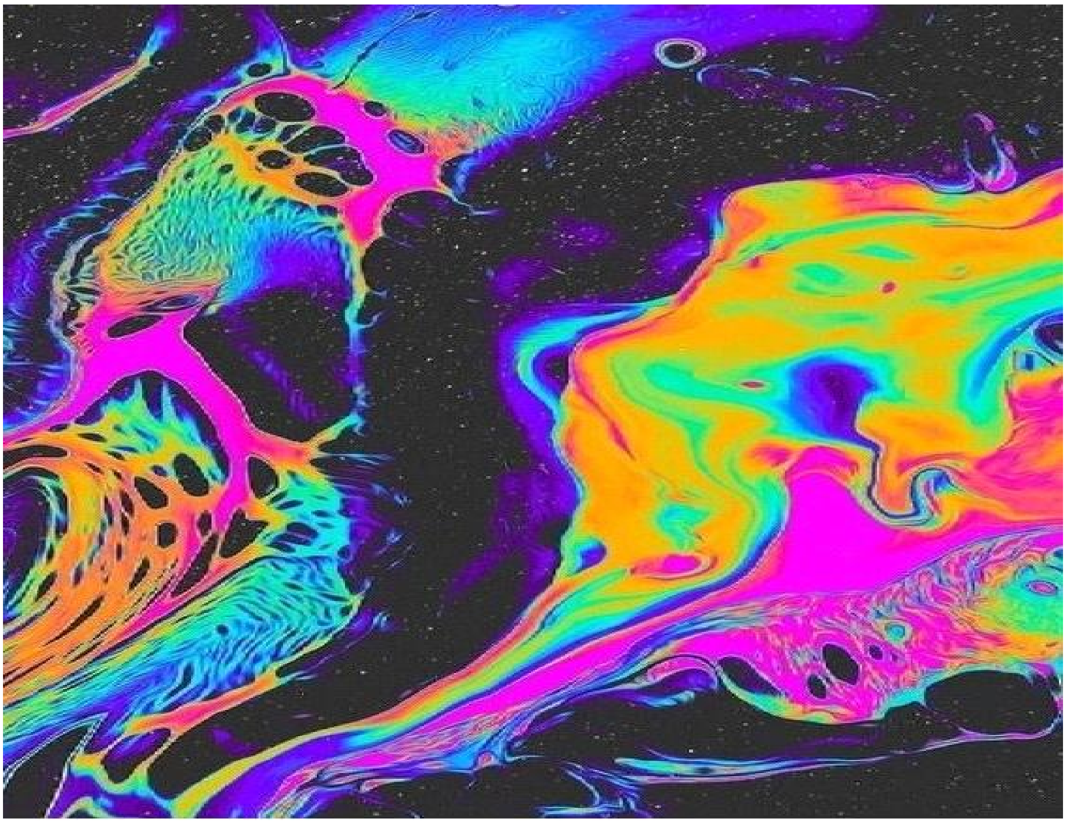
如果你有任何问题，我会尽力回答。如果没有，我们就结束会议。

（“我暂时没有问题了。"）

那么恭喜你。你在这些课程中的作用非常重要，我相信你已经知道了。

（10:28 结束。）

视觉信息被转译成语言信息时，扭曲程度相当大，因为语言表述受词汇量与词义的限制，受线性表达先后的限制。比如你的超感官看到了这样一幅画面，而且是无规则的动图，请你用语言表达出来，让第二个人无扭曲地全然理解，并在纸张上复刻出这幅无规则的动图画面。



原文发布源头：xiyushe.org

第 181 节

Y4-4-181.1

前情摘要：

珍一直在复习前面的赛斯资料。由于赛斯曾经劝告她，在心理时间实验中不要冒进，不可超越她可把控的认知范围，进行得太过会导致迷失。她这几天一直在改进。如今，她达到了良好的状态。

上次的信封测验，效果不好，珍太在意、太紧张；这次我在双层信封里放了年前我们在约克海滨拍摄的黑白照片。

珍和我在那漂流木酒吧的舞池，曾看到了我们的其他平行自我。这发生在课程开始前的几个月。

为了不让珍的角色我添乱，我特意不让她知道我准备了测试信封，虽然她肯定知道会进行测验。

赛斯：

鲁柏完成了他的书，需要放松。创作的疲惫感会在几天内被愉快冲淡。想些其它的事，天真快乐地关心自己，可提高恢复速度。用绘画的方式放松自己、表达情绪与自我感触是很好的解压方式，他的灵性活力会因此被恢复和更新。

这本书肯定会取得成功，这是剧情中的必然，因此也会获得财务收益上的成功。这将代表着他开始进入了一个因贡献而获利的良性循环。这只是成功的开始。只要你在做自己真正渴望的、感兴趣的事，那心

流就会滋养你的生命，带来能量、健康与财富。

他从画廊转向写作这一领域，绝非必然也非偶然。人生中充满了选择与抉择，在正途与歧途间，人格与角色我展开博弈，珍被自己人格最核心的渴望吸引，并不计得失地选择了跟随热忱而行动。她可以在这个领域内利用他成熟的才能做出巨大的贡献。由于这强烈的意识聚焦，巨大的能量会显化成财富上的成功。如果你在竭力地利益这个世道，天地也就会尽力护你周全安稳。

在三个月内这本新书会被大众广泛接受，之后保证会有另一本书被你写出来。在那之后的很短的时间内，会有人来找你主动签约。这些你们尚未经历的所谓未来都已发生、都会发生。

约瑟，你的才能处于高位，会继续提升到另一个高度。这对整个人格都很有利。这成长的过程你需要时间去适应它。

你没有给我的测验吗?

（我从书架上拿出信封，跨过小桌，把信封放在珍腿上。她闭着眼睛，没看也没碰触信封。）

你们需要努力地训练，如何在梦中获取与接受超视力的梦境，并成功地把信息完整地记住并导出。这有一定难度，但无论如何你应该学会如何更好地处理睡眠状态，以便成功获取到跨维度信息。超视力的梦包括看见平行自我、多维全我、跨空间全视、看见未来与过往累世。

原文发布源头：xiyushe.org

当我们单独地应对各种梦境条件、梦境治疗以及梦境的分类时，将会全身心地投入。你会发现这些资料非常有趣。

我们还没有说到梦境的材料、或组织、或组成，也没有讨论到人格利用能量构建他自己的梦、并投射它们的实际方法。所有这些问题都将会被彻底进行讨论。

（珍没有看也没有碰触信封。）

现在，看看我们的小测验，以及对于我们的朋友鲁柏，能够做些什么。

信封里面是厚的纸、或轻的纸板。我感知到了色彩，也许是橙色、黄色；但作为一个橙黄色的色彩，我得到了阳光明媚的印象。我也有黑色的印象。两个人。数字 4、6，或许是年龄和日期，以及一个边框。我认为现在是一个花儿的边界，并且有两个人，一名男性，一名女性，以及 J. B.。我也认为是一座小山。

(珍说，当赛斯开始说话，她试图尽可能让自己不要思想干预。她隐隐感觉赛斯处在前台，她在后台。在提供资料的时间并没有感到角色我的紧张。在描述资讯期间，珍感觉到了仿佛记忆回顾般的心理幻觉，看到一张具有边框的方型照片。

罗的旁白：

这照片的基调是阳光明媚的橙黄色，白天拍摄有点儿曝光过度，照片是黑白的。照片上有海洋和凸出的岩石，珍坐在上边，当然我是摄影者。J. B. 是珍的简称。）

我很高兴鲁柏是如此高兴。

如果我能够让他满意的话，那么我们的确就能够让任何人满意，因为他的不自信太固执了。看来他从上节课学习了不少。你可以看到，这比我们第一次测验时，减少了许多的扭曲。我可以更好地透过来，这允许他学到更多，在课程中我们俩的意识同时并存。

目前我们所能做的还有一些限制，大部分限制是存在于鲁柏的这一部分的人类认知局限性，而不是我这一边。一旦他真的下定决心、愿意学习，放弃人类的认知成见，他的进步会很快。

这些非正式的测验是树立他自己信心的最好方法。而他的自信心对我们是绝对必要的。我们最好多做这样的练习，在你们感到安全且熟悉的场域内，这为日后有见证人参与的测试提供心理自信的基础。在公开场合在他紧张时，我担心他会在不知不觉中扭曲了我传递的资料。

随着他在很短的时间内建立起自信心，我们将不再会有困难。<u>我相信</u>，他将能够参与公开测验，那时，你们的朋友会带着目标参加。但他不应该被提前预报。重要的是，至少在一段期间内，这样的事情是自发的。当他感觉到是在进行测验，除非他的自信心在增强，否则不会做得很好——我们将会看到是这样。

通过这项活动我们会学到很多东西，因为他们本身就会提供教训。并且，就像你们所称为的那样，是超感官感受、接收和解释的精确例子。

原文发布源头：xiyushe.org

你们将会发现人格扮演的相关角色扮演着重要的地位。

这种练习将展示人格是如何透过角色我来处理资讯的。在资讯转化为语言文字时会经历必然的表达性扭曲与理解性扭曲。

你们的科学家想要跨维度的证据，我们会提供。试验的实践过程会表现出人类的人格是如何操控内在感受的具体操作步骤。

我们的关键是帮助珍树立起足够的自信心，只有她坚信自己能做到时，她的头脑才不会因警觉而出来扭曲资料的透过。我给出的资料从来就没有真正的问题，他在轻微的恍惚状态时，信息的传递变得相当复杂操控。

我们跨维度合作必须基于相互的信任、全然开放的允许，允许我的信息与感知力透过来。你们的科学家在寻求着真理，但可惜几乎没有人

涉及到这类研究。

最容易达成的超视力感知就是超视力梦，但想要记住梦中完整的暗示需要长期的练习。我们会为你们安排这类的课程与体验，运用超视力肯定会帮助你们补充多维客观知识。人类人格没有被设定任何感知多维的限制，但你们的头脑故有科学逻辑对此需要移除不必要的理性屏蔽。

如果角色我不接受某些当代理念的限制，那它的发展与成长过程就不会有任何限制。自我理念的边际依据自由意识创建自己的实相，除了这些自己任意创造并保持的边界之外，没有什么牢笼边界。人类文明被唯物主义的片面性认知和扭曲后的宗教所蒙蔽，除了自我愚昧的面纱之外，没有真正的阻碍在隔绝人类文明的发展。

你们现在看不见的、无法通过的、感受到的面纱，是你们自蒙双眼后的结果，是傲慢外求外寻的结果。那看起来的虚空，你们叫太空，只因为你们的科学家用伪装外在感官和伪装层的仪器无法感受到跨维度的更多实相。之所以感受不到感知不了，是因为这些所谓的专家害怕感受那些自我无法理解的东西，那会颠覆他们的知识结构和权威地位，甚至让迂腐扭曲后的宗教彻底垮塌。

人类文明进步需要更多的知识、更大的潜力和更广的范围。居住在这个电子矩阵构建出的物质宇宙之内，也的确能够感受、并且领悟其它平行多维实相。人格所演绎的这个角色我是全我的一部分，就其本身

原文发布源头：xiyushe.org

而论，它可以随时与全我分享全然的多维实相。这个人格能够同时居住、也的确居住在许多相互套叠且平行存在的世界当中。

这种充满探讨欲的自我意识，可利用直觉透过潜意识去访问意识信息，透过链接意识万维网搜索全然的宏意识信息库，让自己与无漏智慧融为一体，出没于或大或小的空间，了解比微不足道更细微的知见、比宇宙星系更宏大的现实。人类人格的力量和才能，以最实用的方式，可以被视作为无量且本自具足。

非常有用的是，现在，鲁柏能够确定地区分我们的两个意识的不同之处；或者说至少他正在学习这样做。

这在其他方面也将会很有帮助。这个练习很快就会展示出优异的结果。他简单地就会知道哪个通道是哪一个，因此他可以改变频率，可以这么说，成为一个可靠的行家。这对于你是一次最有觉悟的课程，我们已经取得了在这里没有展示的成果。我自己以这种方式运作良好。在许多情况下，可以从任何一方接收资料，可以把心电感应包括在其它测验中。我，因为我自己的原因和特点，通常超视力获取这些信息；关于以这种信息被接收并且被翻译的方式，有很多内容要说，这也非常重要。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-4-181.2

第 181 节 愚昧限制了自我的潜力

1965 年 8 月 25 日，晚上 9 点，周三，按计划

（珍决定用赛斯在上节课关于人类无限潜能的那段话，来给她的 ESP 书做结束语。

晚上好。

自我只触及实相和经历的最表面。

这并不是任何固有的自恋特质造成的。诚然，自我的责任在于处理自己与物质环境的关系。它必须将注意力集中在物质实相的范围内。

然而，它完全有能力感知比西方人允许它感知的更多。恐惧、无知和迷信显然限制了自我的潜能，因此在某种程度上甚至限制了它在物质宇宙中的效能。

角色我是连接内在神魂和外在肉身载具的桥梁，关注与支配角色的肉身在伪装层中行动是角色我的职责与作用。

角色我本身的能力被严重低估了，它的作用与可达成的能力远比我们当今熟悉且已知的范畴要大很多。

在很多情况下，自我本身无法直接经历到某些直觉和心理体验，但只要它能在理智上意识到它们，它就能体验到它们。如果自我被训练得过于僵化，限制了它对其他实相的感知，那么直觉就不会被自我所接受，因为直觉的经验不符合自我所见的实相框架。

肉身载具不能直接对接神魂的牵引与直觉的反馈，就好像我们的电脑需要一个操作系统来让人机可以无障碍地完成互动。但如果人工智能把人为造作看成是唐突的、无意义的、幼稚的干扰，觉知到指令却拒绝执行指令，或干脆屏蔽人机互动的可能，那就将会出大问题。

在我们当今的世界里，无神论者、唯物主义者、唯心主义者、心理学派与宗教学派，各自用不同的方式在让人们无视自己的内在直觉意识信息，把自我神魂的内在引领看作是无知、无逻辑、无法理解的怪力乱神。

宗教虽然承认神魂的存在，却把它看作或特意贬称成无知、稚嫩、有罪且无助的傻子；一个必须依附于教团、透过神职人员才能与自己主人格对话的白痴。心理学派把关注的焦点聚焦在角色的头脑思想与心智走向上，却对角色我以外的载具我和内在神魂一无所知，对身心灵三者间的配合关系一无所知。对三者间在相互抵触时造成的问题与诱发的疾病有所了解，但曲意歪解了根源，所以治疗起来收效甚微。

唯物主义与唯心主义区别:

唯物主义和唯心主义是两个根本对立的哲学，二者的根本区别点在于是否承认世界的本源是物质，是承认物质决定意识还是意识决定物质。唯物主义主张物质为第一性、精神为第二性，世界的本源是物质，精神是物质的产物和反映；唯心主义认为精神意识是世界的第一性质，物质是世界的第二性质。

原文发布源头：xiyushe.org

唯物主义的根本观点是：承认世界的本质是物质，世界上先有物质，后有意识，物质决定意识，意识是物质的反映。同唯物主义相反，唯心主义的根本观点是：认为世界的本质是意识，不是物质决定意识，而是意识决定物质。

唯心主义者看上去其认知与理论都已经很贴近真实了，但在其基础上与真相还有着本质的差别。意识能量体是基于能量波而存在的意识存在，而意识能量体本身当没有意识波后，其能量也就涣散无踪了。所以物心之争其实还很小儿科，两种都没有真的碰触到真相的边缘。

角色我依据它的本能，是不愿从客观角度上承认，自身只不过是客观真实的主观意愿在伪装层中的代体。因承认这一点需要极高的心智成熟度，所以并非所有角色都具有直面这一事实的能力。何况在大多数情况下，本伪装层中的多处个体，属于时代背景中的路人甲，在其中没有配属神魂来参与多次重复中的个人世界副本。

比如鲁柏所演绎的珍在二十多次重复她与罗的人生时，在尝试各种不同的可能性选择时，在为了找到最优解的过程中，参与她小天地的剧组成员只是有数的那几个——没有必要全世界都陪着她一次次周而复始。

就好像一个剧组十来人就可以勾画出一个百年时代剧。而剧中有的人有所得，有的则始终冥顽不灵。剧中蠢坏笨的家伙，在后台可都是艺术家级的老戏骨。所以看世界看他人时，我们往往只看到了“自己”

所体验到的剧情和相关角色的助缘，仅此而已。

直觉是内在神魂的声音，但哪些内在念头是源自直觉、哪些是角色我的碎碎念、哪些是肉身欲念的显化、哪些是之前被他人植入了的心理暗示、哪些是自己心魔的拐带、哪些是滞留灵推送出的念头，这需要自己分清楚。并不是说脑子里蹦出一个想法，那就是直觉，就需要也必须奉为圭臬。想要分清这种种不同，就需要平日里多进行必要的各种练习，品味与找出种种不同念头的细微差异。

小提示：高维意识中，没有愤恨、指责、怨念、损人利己、占有欲、贪婪、伤害、嗔怒、痴狂。

因为责任所在，自我会与其认为是对生存构成未知威胁的东西抗争。因此，会引发完全没有必要的斗争。我们希望将对直觉的理解力提升到自我能够接受的程度。

因此，这是我们希望在梦境实验中达到的目的之一。自我本身并不具备直接深入非物质实相的条件。但是，如果自我被训练得足够灵活，它就会接受来自潜意识和更广阔的自己在其他领域中的知识。

角色自我，对“我”的认知、对生命的认知是一次性的，它总是竭尽所能地渴望无限延长这一生命体验，为此甚至可以做出许多丧尽天良、令人发指、昧良心的事来，伤害其它自我，乃至竭泽而渔地为自己续命。宁我负天下人而得其利。

神魂看待这角色我，则更像是一场过家家的游戏、一场电子竞技。不

原文发布源头：xiyushe.org

过它知道，生死不过是幻梦中的一次眨眼，输赢也不过是闯关过程中的必然。神魂更重视对经验与智慧的累积，它对自己的生死甚至整个舞台剧中其它角色的生死其实看得很淡。

神魂和角色我对待人生的差别，就好比妈妈陪着幼童在看动画片，妈妈随时可以起身去忙别的事，但在影片结束前让孩子离开电视，就很难了。差异就在当真的程度上。妈妈知道，这片子可以随时再播放多少遍都成，可孩子对此却没有概念。

想要让孩子可以学会安静地看电视节目，学到些什么，又可以有时有晌地把控时间，就要让孩子知道并学会自主地控制视频播放的技巧；让孩子了解到影视剧中的时间线并非是一次性的，也非线性的；让孩子知道除了这一个视频与频道外，还有其它的可能性，同时存在于其它的平行频道中。

在灵修的过程中，自我认知焦点的转移与改变是初期最重要的功课之一。

镜前的肉身我、头脑我、内心我、神魂我、角色我、内在自我、扮演内在自我的神魂、扮演神魂的人格、人格归属的主人格、主人格隶属的全我、分化出全我的万存、万存一体的本源意识、承载本源意识的虚空泡体……哪个是我?

都是、都不是，全是宏一自体的不同意识片段。浩渺星辰不过是万沙

之海中的一粒芥子；人之生灭，星海间星辰的一次闪烁明暗。

别太把自己当真，也别太把自己不当真；别把人生太当回事，也别太不当一回事。自迷之人，少反思多指责、少行动多恳请、外求外怨间自己什么也没能学到；过于解离的人，隔靴搔痒冷眼旁观，看似洒脱，其实也没能学到东西。

我们来此伪装层中经历这一切，初心目的其实很简单：就好像交换生出国一年，所为何求？功课不能落下，还拓展了眼界，了解了异域风情。开阔眼界、拓展认知思维，开眼界长见识、拓展认知格局。

小留学生们在这一年里，有的到处打工赚钱，有的就没走出过图书馆，有的抓紧时间各种谈恋爱，有的四处旅游，有的就在宿舍里打游戏，有的每天去宗教团体做义工，有的甚至学会了酗酒吸毒去夜店……都是经历，都是体验。一年后大家一起回国，各有不同收获。

Y4-4-181.3

我们的自我必须脚踏实地，离开这个元素，它会裸露在一种不熟悉的、非物质的环境中，脱离了物质存在的基本特征。它基本不信任梦的经历，而这是人格整体平衡所必需的。物质实相是自我必须依附的岩石，它从中获得力量、能量、地位和生存的理由。

梦是未经修行的角色我直面内在神魂最直接的心灵窗口。虽然梦境中充满了隐喻符号和各种富有启迪的寓言故事，但梦绝对不是无稽之谈的杂乱随机组合。梦的散碎与无意义只是初学者对记忆梦中情节的记

原文发布源头：xiyushe.org

梦技巧还很生疏，能导出的梦片段过于散碎，被自己记住的情节更是跳跃，加上描述梦时，精简删略了很多关键细节，好像小学二年级的孩子写的作文一样让人难以理解。

学会认真地对待梦中信息，是与自我内在人格直接沟通的最好方式。在睡着前的最后一刻，给自己发送出清晰明确的导向性思想指令，然后在每一次醒来时立刻动笔记录下梦中的所有细节，包括：故事线、自我思想活动细节、天气、色彩、气味、质地、感触、声音等信息。

要知道梦就如我们看的电影，每一个镜头中的色彩、人物站位、视角切换的时机、人物的表情、台词、走位、配乐，哪怕一阵风雨、光线明暗的切换，都是精心刻意安排的，都具有非语言表达的用意。

多数人只是看个热闹，记住了一些情节轮廓，具体到 90 分钟的影片中那 2000 个镜头里，每秒 24 帧中，每一帧导演是如何安排声光影视对话信息的，多数人遗漏的信息量都在 90%以上。所以相同的电影，每个观众其实看到的记住的内容都是不同的。

所以会存在普通观众视角、影评家视角、演员视角、导演视角、投资方视角、编剧视角。每个视角对同一个故事的认知深度、对每一个角色的理解程度都是不一样的。

在灵修路上，从皮囊我的认知中解脱出来很容易，能了知到角色我的头脑我或心智我非我就有难度了，需要透过解离的练习。有学问些的

人，会透过自我剖析，从头脑我再精深一步，进入心理学的范畴，了知到意识、潜意识和内心我。有宗教知识背景的人可更深一步，认知到神魂我（西方宗教认知到灵魂为止）。

过往的思想体系到这一层已经是普世巅峰了。只有极少数的高僧大德在秘典内宗的传承下，可知演绎角色神魂的是角色我，而角色我与内在自我存在着某种很玄妙的关系（东方的宗教认知涉及到三魂七魄的地空协同）。

再往深处探究，就会涉及到三界，谁在扮演这个所谓的内在自我？在演绎内在自我的这个意识体，它又隶属于怎样的一个实相体系？欲界、色界、无色界之外的学问是什么？是什么在显化运作展现规矩着三界的有序自然？神吗？主吗？呵呵，真正的大学问可不是这一个空泛的名词就可草率含混糊弄过去的。

其实最大的秘密就隐藏在这一量变到质变的关键点上。是的，确实有所谓的造物主，而你就是它，它就是你。本自一体，浑然一体，永为一体，就是一体。你自己的梦是由你自己的意识生成的，不管这梦多宏大庞杂、有多少人物场景，你是观察者、经历者、体验者、缔造者。

如果你真的确切地理解了这一点，那你也就不再会去外求外祈外寻，更不会对他人指责攻击埋怨，一切经历都是自导自演的内在渴望之外在显化，只不过导演不是这个头脑我或角色我，而是神魂我、人格我、全我。

原文发布源头：xiyushe.org

很多人学了吸引力法则后，自傲地到处想着言出法随、口含天宪，却往往总是颓然落空。有想法有目标是很好的，但首先要有足够的行动力来支撑这一显化的达成。其次尽人力听天命。如果在你的生命蓝图中没有这一规划，或角色我所谋求的超出了或悖逆了宏观计划，那这种画蛇添足的行为即使角色我再努力也是怎么都做不成的。这就是人不可与大势争短长。

这提供了必要的平衡和控制，并使人格在其必须生存的环境中稳固扎根。这就是为什么你必须请求潜意识让你回忆起梦境的主要原因之一。自我认为没有理由记住这些梦境，且通常会试图压制它们。

然而，通过这种出色的平衡和精细的控制，自我将再次接受从梦中获得的知识，就像一个人接受来自于他并不愿意居住的遥远国度的信息，那里的环境让他感到神秘和恐惧。

那么，在我们的梦境实验中，将允许你把这样的信息带给自我。我们将尝试绘制这个异国他乡的地图，让自我了解那里有什么资源，能为自己增益。我们将从不同的角度来描绘这个梦境，直到你非常熟悉它。

之前我们说过，多重自我在意识后台中，各自发出不同的心声诉求，就好像是众议会中吵成一片的各地议员，彼此争夺着话语权。我们凭借直觉去做非理性的判断时，很容易因不同心声的诱拐，做出错误的预判和人生选择。

梦是由人格直接演绎与传递的内在信息，梦境中的启迪虽然隐晦，但没有那么多不必要的自我扭曲。所以学会记梦与解梦的人，可以在很

多时候得到后台明确的提前引导，有效地规避灾祸、寻得机缘。

就好比赛斯之前举例说，古时部落在荒漠中迁徙，淡水耗尽，此时如果派人去不同方向寻水，首先未必能找得到，其次找到后是否能活着把信息带回也是未知。此时先人们会利用梦，魂游四野，晨起时已知哪个方向上有水、沿途会遭遇些什么、距离有多远。

由于几个原因，我们今晚的课会比较简短。

我想给你们提供更多的资料，以进一步充实我们未来关于梦境实相的课程大纲。出于善意，我原打算让你俩休息一整晚，因为我们很快就要讨论一些相对重要的话题了，休息一下对你们有好处。

不过，我决定不取消今晚这节课，而是给你们提供一些初步的资料，然后早点放学。

原文发布源头：xiyushe.org

（珍笑了。她安静而幽默地说着。）

我们将从总体上研究梦境的特点，并尝试把它作为一个独立的实相单独进行研究。然后，我们将通过比较和鉴别，仔细研究梦境与物质实相的关系。

这样，我们就可以进一步探讨清醒人格和睡眠人格之间的关系，并发现人格的目的和目标，不仅反映在梦境中，有时还在梦境条件中得以实现的多种方式。

通常，人们会从负面角度来看待梦，并且通常将其与清醒时做不利的比较。人们强调清醒状态中存在而梦境中不存在的那些条件。

然而，我们要考虑的是那些在梦境中存在而在物质环境中不存在的意识方面。如果不考虑梦境的重要性，那么任何对人类人格的研究都无法称得上透彻。

在最后的讨论中，我们将以实用的方式谈到如何借助睡眠的人格来实现有意识的目标。所有这些内容都将通过我希望你们自己进行的实验来加强。

（珍再次笑了。我注意到她说话时眼睛又眯缝起来。现在她的眼睛睁开了，很黑，没有亮点。她边说边点了一支烟。）

人类常常后悔花在睡眠上的时间，因为他们并没有意识到，在自我无知觉时，他们其实在多么努力地工作着。

我们希望把这一点讲清楚。希望让你们在行动中自我觉察。我们在这一阶段的努力将以其广度而令你们着迷。你们不会再为睡眠中度过的时间感到遗憾，因为你们会看到它们是多么富有成效，你们会意识到它们是构成你们整体经验的织锦的一部分。如前所述，我们还将讨论梦环境中的空间、时间和距离的本质。我们在这方面的一些实验将非

常有启发性。

在这里，自我无法前往，但它可以从所获得的信息中获益，或许在某个时候，自我的一抹影子甚至会穿过那片陌生的土地，并在某种程度上找到归属感。

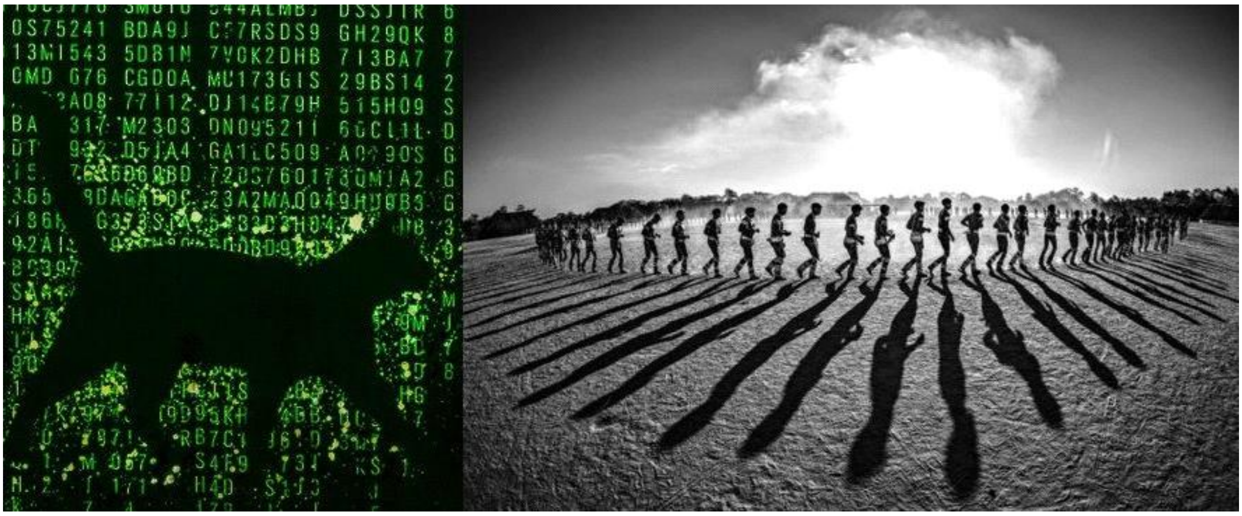
如果你没有要讨论的内容，我们现在结束这节课。

梦是一个平台，是本角色我可以与其它平行角色我相互交流、彼此分享经历与经验的平台，是当下这个角色我与过往曾经多次演绎过本角色的其它人格片段探讨可行性的论坛。

很多神魂会多次演绎同一个角色，直到找到这一人生课题的最优解，化解开所有萦绕心头的不甘与如果。所以人格使用了电子立体矩阵的技术，反复地经历同一角色的不同人生线路，同时展开多个相互平行的相同角色我，每一个都在人生大路口上选择不同的对等体验。

这样，一个人物可被人格同时展开多个不同的人生版本，并反复多次尝试完善种种细节。这些本自一体的人格片段们，就好像住在一条走廊里的邻居们，每当夜深人静时，各自走出自己的房间去看看人家的日子到底是怎么过的、谁倒霉了谁走运了、又为了什么。

原文发布源头：xiyushe.org



如果你看懂了这一小段，你也就能明白，为什么说时间不存在、因果不存在、被伪装出来的世间实相是诸多平行梦中的某一个侧写了。

我向你们两位致以最良好的祝愿；我非常喜欢这种安静而轻松的氛围。

（9:39 结束。珍解离如常。她闭上眼睛，然后睁开，她从出神中清醒过来。她在提供资料时只是随意地看了我一眼。奇怪的是，回想起来，珍也不确定她是否意识到自己睁开了眼睛。但她确信在说话时自己是意识到的。）

第 182 节

Y4-4-182.1

前情摘要：

赛斯：

人类的确具有可谓无限的潜能，角色我只掠过了实相和经历的最表面。

角色我的职责是利用肉体与其内外的环境进行互动。这不是神魂与生俱来的品性。角色我必然地必须关注于肉身的实相范围之内。尽管如此，它完全具有比人们允许它感受的更多的感受才能。

但很明显的是，你们被当代的认知所束缚，是迷信限制了自我的潜力，让人恐惧超能力，愚昧地认为那不科学、不唯物、不被神父认可，因此，在一定程度上，在你们的集体实相中，限制了它在物质宇宙内的有效性。

在许多情况下，角色我本身不能直接经历一定的直觉和心理经历，但能够觉知到那些意识信息，在脑海中闪过那念头与画面。当角色我被训练得过于僵化时，它强制自我只在意理性逻辑思维，限制对其它平行实相的觉知能力。结果就是，自我将不理睬接受直觉的信息流，只因为直觉给出的建议与预见，不符合角色我当前所见的实相框架与所学过的理论知识。

原文发布源头：xiyushe.org

角色我自认为的责任就是面对当前对生存构成威胁的未知。因此它常发起毫无必要的战斗，好凸显出自身存在感与价值感。

内我想把对直觉的理解，带到角色我可解释的那一点上。因此希望在梦里展现给角色我看某些经历。角色我本身并不具备主动积极探究非本位面实相的才能。如果能把角色我训练得足够通透、开放、机敏、聪慧，那么，它是可以直接接受来自潜意识、以及全我宏意识更广大视域知识与觉知的。

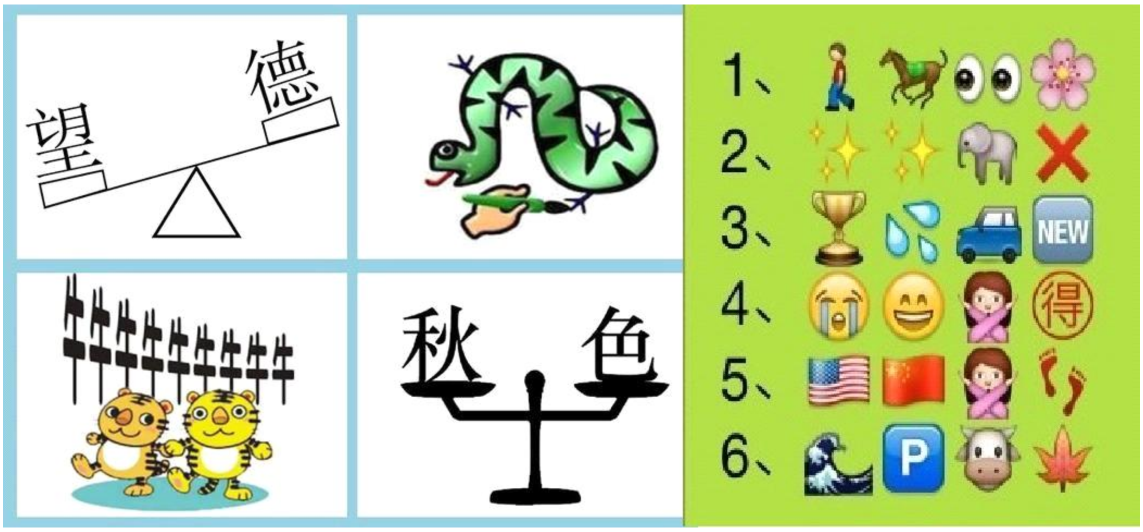
角色我，通常觉得必须脚踏实地地活着，它畏惧脱离熟悉且可控的伪装层基本原理，不愿让自身裸露在一个不熟悉的环境中，而那环境又超出了"正常"肉体生存的伪装实相之基本特性。角色我不相信梦中的经历，更不知那对人格的整体平衡至关重要。

角色我只关心肉体实相，这一信念坚若磐石，它从中实现其才能、能

量、地位和生存的理由。这种情况提供了必要的平衡和必要的控制，并在它必须生存的环境中导致了坚定的锚地。

你之所以必须要能够回想起梦境的主要理由是因为，那是人格所能为你展现出的最没有扭曲的意识信息，而且那些信息往往对自身神魂与全我发展至关重要。

对于梦的记忆，角色我看不到任何理由，并会在一般原则上试图抑制它们被关注与想起。然而，再说一遍，角色我通过这极佳的平衡以及这精细的控制，将会接受来源于梦境状态的知识，就像一个人可能会收到一封来自遥远土地的信，那文字与语法或许你很陌生，寄信人也神秘未知，或者这信息会把你吓到，但信中的内容往往极具价值。



记梦的练习，让梦中的体验与信息可被你带给自我。而解梦的练习，可让你尝试着了解那些匪夷所思的“域外实相”。解梦是门大学问，让角色我能够理解人格在表达什么不是件容易的事，因为两者的表达方式全然不同。想要能够理解梦里展现出的资源，以至于为了自身的

原文发布源头：xiyushe.org

利益可以巧妙地利用这些资源，需要长期的反复练习，以各种视角确定梦境的表达方式，直到你非常好地了解了它的语言习惯。

我想为你提供更多的资料，以便进一步填充涉及梦境实相课程的轮廓。我们将针对梦境世界所涉及的特点，并尝试着把它隔离出来，作为一个单独的实相，只是为了检验的目的，进行一般性的研究。然后，我们将它联系到肉体实相，利用类似和不同点来仔细考虑。当你透过对梦的觉知与理解，了解到了梦是如何被人格与全我编导显化时，你也就可以更多地了解其平行实相、这角色的人生是如何被内在电子层编辑显化出来的了。因为生成两者的都是同一电子矩阵体系。

理解了这些后，我们将可以理解人格是如何进入到角色所谓的清醒和所谓的睡眠之间的。你会发现这些清醒或睡眠中的经历不仅反映了人格的初心目的，也体现出了它的最终目标，这些关键信息有时会在梦中通过做梦的形式展现给角色我看。

一般地，人们都从负面角度来考虑梦境状态，并且会不适宜地与清醒的实相进行比较。无知的人们过度强调清醒状态下的知见，而对梦境状态下的启迪心不在焉。

然而，我们真的必须要对这些在梦境环境中展示出来的意识面向、以及在肉体环境中缺席的意识方面进行考虑。对人类人格的研究，要是不考虑梦境实相、不知其重要性，就不可能真的、彻底的了知真相。

我们最终会讨论如何在睡眠时，在人格的帮助下，实现有意识的种种目标方法。我希望所有这些资料将会得到你们自己所进行的具体实验支持。

人们在睡眠当中花费数个小时，一个人的半生都在睡梦中度过，而你们对自己一半的生命经历几乎无知，多么遗憾啊。你们真的并没有意识到，人格在其间是有多辛苦地在工作着，可惜角色我对此浑然不知。

我们希望把这一点搞清楚。我们希望让你自己了解在行为当中的你自己。

我们这个阶段的努力会令你在其范围内颠覆你们很多故有的认知，打破你们因宗教与所谓科学造就的迷信和无知。

再说一遍，你不会后悔在睡眠中度过的时间，因为你将会发现它们是如何富有成效，你将会意识到它们是如何把你全部的经历编织组成了挂毯。就像我以前说过的那样，我们也会面对在梦境环境中出现的空间、时间、距离的性质。并且我们在这方面的一些实验将会非常具有启发性。

角色我它能够从梦给予它的信息中获益，甚至角色我的影子会在适当的时候被人格牵引着，穿越“陌生的土地”，在某个小地方感觉到“家”的温暖。

原文发布源头：xiyushe.org

Y4-4-182.2

第 182 节 闲聊：文明的人类不应该互相杀戮

1965 年 8 月 28 日 晚上 10:30 星期六 计划外

（今晚原本没有课，比尔和蓓·加拉格夫妇突然造访，我们决定试着像 1965 年 8 月 20 日晚上那样坐坐。那次赛斯没有发言，我的记录显示珍与一位自称加拉格的女性存有进行了对话。不过，比尔和蓓对这个灵体提供的细节并不怎么熟悉。我们事后的结论是，尽管确实发生了某种情况，但信息可能被扭曲混淆了。

一开始我们四人手拉手坐在小茶几旁。珍开始说话，询问是否有人在场。我犹豫着要不要发言，因为在之前一次尝试这个程序时，我无意中把赛斯带了进来。见第 129 节，朱迪和李·赖特见证。

这次是珍把赛斯带进来的。五六分钟后赛斯来了。我们松开了紧握的手，放松地进行了非正式的交流，一直持续到凌晨。

珍说话大约十分钟后，睁开了眼睛，此后的大部分时间里一直睁开着。她抽烟，看着我们。眼睛很黑，没有亮点。我们都没有看到任何特征变化的迹象，赛斯也没有告诉我们要注意这种变化。赛斯的状态非常活跃，声音有些大但并不真的很响。

以下是我在谈话结束后立即根据记忆整理的。珍修改了一些她记得的细节。这节课主要是蓓和比尔在发言。他们现在正在阅读早期课资料，因此，为了助益他们，我们讨论的内容是对这些资料的一种相当浓缩的回顾。

赛斯不时询问我们是否有问题。

原文发布源头：xiyushe.org

这节课的大部分内容都是在回顾，关于物质构造的资料被复习了一遍。赛斯谈了很多关于所有生物如何合作维护我们的宇宙的内容，以及文明人类的杀戮是多么的错误。他用了很长的篇幅来论述这个问题。我相信是比尔在开始前说的一句关于动物的话导致了这一结果。

有些零碎的新信息。其中一个大意是，虽然赛斯与珍和我的接触是他在我们这个位面的第一次教育冒险[这是他在许多节课之前告诉我们的]，但他也在与其他位面的其他团体接触。那些团体并不是我们所说的物质的团体。赛斯说，那些团体也有他们的问题，就像我们有我们的问题一样。然而，他们没有杀戮和战争。）

很多人对自己神魂可扮演的角色认知相当局限，其实绝大多数人在经历本层面的人类身份前，有过更简单的生命体验，这类生命体验可以是较为短暂与低等的生命形式，也可以发生在非地球这一副本的其它舞台剧中，在那些生存方式简单、社会冲突不那么激烈、人际关系相对单纯的其它所谓星际文明中。这些星际文明可与我们这一伪装层处于同一物理宇宙中，也可以处于其它平行宇宙里，甚至可以位于本地球的其它时间带上，比如所谓的远古或未来。

神魂选中与渴望扮演的角色，无需按照地球时间线依次展开。在同时性中，所谓的过往、当下与未来都同时存在着，并具有多重平行实相，而且每一版实相还在不断被更替演绎出更多不同的真实版本。每一版实相都是真的，都发生过，它们同时被上传与收藏在电子矩阵的云端信息库中。

矩阵信息库中的各种不同文明与角色剧，就好像是制式课本，让一代

代成长过程中的存在去一次次观摩体验它们。意识体们翻阅选定与自己匹配的课业，然后投身其中亲身经历一番，成为记忆并萃取出领悟。

当某历史剧被神魂选中，再次展开成伪装外在实相时，它有着既定的故事脉络走向和大时代背景，但那并非是死板的单一线性故事展开。在神魂的主导下，角色有能力也有权利利用不同的人生选择，书写出全新的人物故事走向。这些不同的人生线路，有些已经在过往被某位存在演绎过，有些则填补了矩阵中某一可能性的空白。当然如果角色一生都只沉浸在自己的角色我中，神魂始终就只是被架空旁观，那角色的一生将严格地按照剧本中原有的路径，被再次播放一遍，与同时代的其他背景人物没有实质的区别。

不管如何，在你的梦世界里，那百亿生灵始终只有你与和你配戏的那一组神魂们是相对真实的存在，其它都只是背景资料中被反复利用的投影。不过即使这样，其实在这梦世界里，连你与这一组利用套叠技术同屏的其他玩家也都还是被伪装层虚拟出来的投射。

非玩家角色 NPC (Non-player character)

非玩家角色或称非操控角色，是指角色扮演游戏中非玩家控制的角色。NPC 是游戏背景中，非主角的陪衬人物。玩家借由它们与游戏互动。在桌上角色扮演游戏里，NPC 是由游戏主持者操纵；而在电脑角色扮演游戏里，则是由程序默认的剧本来决定 NPC 的反应，由游戏的人工智能做出控制。部分 NPC 有时可变成可操控角色。

原文发布源头：xiyushe.org

这一城一镇之人，只有你和与你组队的角色是“真”的。可是你们几个行走在这电子矩阵构建投射出的伪装物理实相中的伪装载具我，真的是真的吗？没有这角色我的伪装载具，你无法显化在这伪装层中；没有外在伪装感官或手脚，你无法与伪装层形成有效交互。

在这被电子矩阵伪装出的天地里，你无法利用角色的伪装感官或此天地中的伪装机械，看到或观测到伪装层外的真实；更无法觉知到，其它组队玩家它们所见的平行世界。你确实和其它玩家同时存在于同一个伪装层中、在同一个世界里、被同一个时间线与故事线牵引，但你们每一个参与者，其实都又各自只在自己的天地间，只不过这些相互平行的各自天地，被套叠在了同一个群体实相里，让每个参与者仿佛彼此真实地存在于同一片时空中，彼此相邻。

你的世界里只有你，你的世界中又确实还有其它的非自我显化，这并不矛盾，因为在多维实相中，没有什么是非黑即白的绝对。当你说“什

么是什么”的时候就错了，当你说“什么不是什么”的时候也错了，当说“这是错的”时还是错的，因为万事无绝对，什么都好像、大概、多半是这样的，一切都只是概率比上的相对而说。

十人同屏，各自为战，投身一处，共闯难关

（有个新的跟蜡烛有关的物理效应：蜡烛在离我们约三英尺远的靠墙的桌子上低低地燃烧。因为当晚风很大，所有的窗户都关着，只留了约 15 英尺远的厨房拐角处的一扇窗户。赛斯在谈到物理效应时说，他也许可以在鲁柏的帮助下把我们今晚围坐的小茶几悬浮起来，但是鲁柏还需要进一步提高他的能力。突然，蜡烛的火苗明显地蹿了起来，至少是之前的两倍高。亮度的明显增加吸引了我们所有人的注意。赛斯接着说是他让火焰变大的。他说话中火焰保持了几分钟的明亮，然后减弱了。我们无从得知是否是风吹的。赛斯接着说，蜡烛的火焰不会再增高了，因为鲁柏现在已经警觉到了这种效应，并且一直在观察它。）

原文发布源头：xiyushe.org

（赛斯说，我对花粉季节的大风天特别敏感[我对此很清楚]，这源于我三岁左右和父母去加利福尼亚旅行时发生的一件事。[大约是 1922 年。]在某个草原上的一个刮风的日子，我和父母站在山坡上。父母大声争吵。父亲扬言要离开母亲、弟弟和我。父亲有花粉症。我以前也得过，但这次事件之后，我每年都得花粉症。当我说父亲已经摆脱了花粉症时，赛斯说他把它传给了我。说这是家族中常见的疾病传播。赛斯接着说，我是出于恐惧而与父亲产生了共鸣，因为他威胁要离开我，所以他一定是无所不能的；既然我父亲得了花粉症，我错误地认为患上花粉症是力量的象征。）

多数人对遗传性疾病的认知是很肤浅的，单纯地认为那是祖代基因缺陷在子代中的复制传承。其实遗传性疾病并不是如此简单，大体上遗传性疾病可以分为：基因缺陷遗传、家族饮食习惯偏好导致的特定疾病、家族中认知习惯导致的特定疾病、家族中品性习惯导致的特定疾病、无意识间模仿家庭内长辈而获得的疾病等。

在前边的课程中我们说过，身体分为多个层面，每个层面中都有可能

因过激的偏性形成载具身心灵某一层面的紊乱，进而成为某一种疾病。

比如父母都暴食酗酒；带孩子长大的长辈口重，食物放盐与调料很多；总想让孩子多吃些，吃饱了还加零食水果奶茶等高糖高脂零嘴；不良的作息习惯与言行交流方式，压迫性地使用长辈的权威力量，让孩子在畏惧中“乖乖”的。扭曲的宗教认知和伪科学理念也是残害子代健康的利器，这些理念认知被早早灌输给孩子，成为其日后患病的基石。

有些孩子为了能获得大人更多的关注，下意识地会选择反复地生病，尤其是在多子女的家庭或父母关系恶劣、经常争执的家庭里。孩子会认为自己只要患病，且病得够重，家庭内部冲突就会得到缓解，对自己苛责的父母也会减少对自己的压力。

很多经年累月无法治愈的慢性病，都有明确的某一种心理扭曲作为持续显化这一疾病的诱因与能量基础。在角色上可被持续显化出的疾病，都需要一个持续的诱因支撑，或持续地对这一诱因有所接触，或自我对自己是这一疾病的受害者深信不疑。

就好像赛斯说胃溃疡的比尔一样：“你把自己当病人，同时你把疾病当成了自己的一部分”，每次吃药看病都在完成自我暗示，不断强化“我有病”的负面信念。要知道下一个片刻点中显化出的这一角色载具与上一秒已经不是同一个，而维持其表象连续性的是自我持续相同的理念认知。转识即可转念，转念就能转运。每一个片刻点都可以成为全然不同的自己。但多数人理念上、认知上的转变不能一蹴而就，

原文发布源头：xiyushe.org

只能走渐悟的道路，逐步地变革自己的故有信念。

（赛斯谈到了使用星光投射的西藏僧侣们，他们严格遵循着宗教，而农民们却过着悲惨的日常生活，大部分人都看不到希望。这是不对的。他说，僧侣们使用的是我们每个人都有的灵性能量，但他们并没有将其用于任何伟大的目的，这是很肤浅的。）

人格所化生的神魂进入角色我，其目的其实很单纯，那就是透过经历人生而获得种种经验与知见的圆融成熟。入世后却选择遁世的角色，并不是在温养神魂，那只是一种对等体验的展开，成为一种人生经验。

赛斯曾做过上古的祭司、公元前后的居士或修道士，还当过教皇，但它清楚地知道，那些经历并不能给它的神魂带来直接的裨益，只不过是对某一种可能性如果的经历与探究。其实在中间层或滞留层中最迷茫的就是那些宗教人士们了——信了一辈子，死后懵了：怎么全然和自己信仰过的那些说辞不一样呢？其实宗教在发展的过程中，为了各种自身利益早已把先圣的原教旨扭曲得不成样子。

所以赛斯在开始和珍接触时说，你有过基督教学校的经历但没有沾染上宗教的影响，是我们相互可合作的重要基础。

（蓓询问赛斯她最近做的一个梦，梦中她在不同的角落看到了一些数字。赛斯说这些数字是 4 和 2；4 代表四月，2 代表这个月的那一天。但他没有说这意味着什么。

比尔的母亲和珍的母亲一样，也患有关节炎，这个人格非常好斗，很有男子气概，她患上关节炎是为了失去行动能力，从而避免伤害比尔的父亲和孩子们。她感到越来越愤怒和具有攻击性，无法控制。赛斯说，联想在这里起了作用，珍能感知到这些信息是因为她自己的母亲也有关节炎。比尔的母亲非常喜欢花。）

在临床上有一类疾病，包括皮肤或呼吸道过敏、甲状腺炎（桥本症）、类风湿性关节炎、全身肌肉僵痛等，这类疾病都是因自体抗体反过来攻击自己造成的无菌性炎症。是身体过激反应的不同显像。老医生说就是人活得拧巴了，身子也就跟着拧巴起来了。僵直、肿胀、疼痛、拘紧是主要症状。这类患者都有比较明显的攻击性人格，只不过分为对外指责与自责两种，或者混合兼有。

这类患者是非分明，爱较真且好管事，黑白分明间很有主见。好为人师又总说不到点上，学问不大脾气不小。每每很容易把自己气得全身

原文发布源头：xiyushe.org

抖，为国际政治、为城邦党派之争、为明星八卦互撕、为家常里短、为单位里的鸡毛蒜皮、为家庭里的日常琐碎。对什么都很有“意见”、什么都渴望发表意见，然后对他人不听自己的或自己不能有效地左右这个世界都很嗔恨。强势、无能又无知，好争辩喜做主。

Y4-4-182.3

（赛斯说，比尔的母亲对数字之间的关系和蓝色非常着迷。课程结束后，比尔透露他的母亲曾是一名会计，这是我和珍之前不知道的。蓓回忆说，比尔的母亲下葬时穿着一条蓝色的裙子，这让比尔的父亲非常不安；比尔母亲的衣橱里有很多蓝色的裙子。

比尔说他和父亲到一起就会争吵。赛斯告诉比尔，他潜意识里把母亲的病归咎于父亲。另外，比尔小时候曾无意中听见父母做爱时母亲的叫声，他认为父亲伤害了母亲。后来，当他母亲生病时，比尔下意识地把她的病和这件事联系起来，并把母亲的病归咎于他父亲。）

人格所演绎的角色是一个复合体，其可具有意识行为的包括：头脑我、心智我（角色我）、内我（神魂）、演绎内我的意识体（人格）。此外还受载具的激素波动与身体内外的微生物群落影响自身的情绪状态与欲求方向。如果角色我不能对自己的情绪与欲望有效地把控，那角色我很可能会沦为体内激素与菌群寄生物的奴隶；但要是角色我太过偏重理性与逻辑，就会不听身体的诉求，架空内在神魂的劝导，让头脑我全然当家做主。

除了理性与感性的极端之外，还有一种看似很寻常但其实也很麻烦的

意识状态，那就是随心所欲。这样的人既不感性也不理性，冲动但也严谨，有着完善的逻辑思维能力，但行为中充斥着被自我心理前意识诉求所左右的痕迹。

前意识不是潜意识，潜意识可沟通神魂内我，而前意识则与自己不记得但确实在影响着自己的过往记忆相关，这记忆仅限于此生。比如你莫名地会讨厌某人，很可能他的味道或特质与你童年时遭遇过的某一记忆相互近似。或者你很想买下一款裙子，只因它曾被自己喜欢的某女主穿过，或在广告你看过，只是这记忆早就在逻辑层中遗忘了。

这类行为看似毫无逻辑可言，但也不是感情用事，更不是内在神魂的建议。许多社会问题与个人的行为其实都与前意识有关，这前意识就是角色我藏身之所，它与在潜意识中的神魂我相互可以合作，但经常并不对付。因为对于角色我来说，这个肉身是它的唯一；而对于神魂我来说，这个角色只不过是其万千经历中的某一个。

角色我不愿承认自己不过是人格在舞台剧中的衍生品和临时驾驶员，毕竟它看自己远比那些莽夫悍妇更睿智，比书呆子认死理的更灵光。很多人透过宗教认识到了自己的角色我，误以为它就是自己的内在神魂，然后相当重视，甚至设法它的永生不死，不断转世。

所以古圣先贤告诉我们，人有三魂：内在神魂是天魂，生时降入，死时归天。又名主魂、元神、胎光、灵魂。之后是角色我的人魂，又名爽灵、觉魂、阳神、命魂。最后就是头脑我的这个物理我，名地魂、

原文发布源头：xiyushe.org

幽精、生魂、阴魂、精魂。

受到惊吓刺激时掉魂的一般是天魂，它不想体验过度的感官刺激，有危险时会主动从身体里撤出旁观，避免形成恐怖记忆阴影。就好像女孩子看恐怖片时喜欢在紧张时蒙住眼睛一样。有些灵魂是真的很胆小的。掉魂与叫魂，确实是真实的，并非迷信。

（比尔的母亲试图把自己的病转嫁给其他家庭成员，这种情况也经常发生。这涉及到她的负罪感。

赛斯在“被鲁柏抓到”之前，悄悄塞进了一些关于沃尔特·泽的个人材料。在此之前，他提到了珍的母亲和比尔的母亲的相似之处。现在他说沃尔特·泽的前世也是个残疾人，而且是个女性。由于种种原因，珍亏欠了沃尔特·泽，她已经还清了。珍之所以被他吸引，也是为了补偿他，因为她没能补偿她病残的母亲。沃尔特·泽的前世因一场事故而成为残疾。

另外，珍的这段人生剧情必须要在我出现之前发生，并且必须要先完成。）

沃尔特·泽是珍的前夫，两人有过三年的事实婚姻。在婚姻存续期间，珍在舞会上爱上了罗，并秘密交往了一年多，于 1954 年与沃尔特·泽离婚，嫁给了罗。人生中的所有事情没有巧合，一切的发生都有其更深层的潜在原因。两个人能一起走多久与整个宏观计划蓝图息息相关。

虽然在这些剧情互动中，不涉及到因果与罪罚奖惩，但神魂们因各自的良知，在角色中如果彼此造成过某些心理伤害，会感到有良心难安的遗憾。这在神魂返回中间层后，在回顾一生经历时，尤为明显。涉“世”双方为了不让这种内疚日久成为自己的心魔疤结，神魂会主动渴望基于爱的初心，彼此做出与愧疚程度相当的对等体验，来平衡各自内心的遗憾。

这样的彼此涟漪会持续多久，就看何时彼此间不再有情感感觉的瓜葛。淡了、散了，从此我的实相中不再有你，你的世界里也不见我的踪迹。没有对错，只是不再同频。

原文发布源头：xiyushe.org

（赛斯说了一句简短的话，大意是我们会和"你们的超心理学家"有很多周旋。他没有细说。

赛斯告诉比尔，1946 年夏天的一个星期天在他的潜意识里非常重要。这件事涉及到比尔的父亲威廉，还有一个棕色头发的老人，比尔认为他很有权威。在比尔选择职业的问题上[比尔不久前从海军退役]，他们发生了争执；从那以后，比尔就和他的父亲不和了。我相信比尔没有听从父亲的建议。

沃尔特·泽是一个分裂且充满冲突的人格片段。因为他前世残疾，所以他试图减缓珍在这一生中的发展速度。然而，沃尔特已经学到了很多，而且做得很好。）

人格参与累世不同角色的演出，这些被演绎过的角色，有些还在被一次次地自我修正着。每一个不同角色中的人格，构成人格片段体。这个概念对于我们这些只熟悉线性时间思维的人来说很难理解，但在同时性中却极其常见。

举个我们比较好理解的例子，好像一个演员从 20 岁开始拍摄电影，随着自己年龄的增大，他对电影艺术的表达理解得越发成熟与熟练，他会把自己早年拍摄过的影片翻拍或重新剪辑，形成与过往版本类似却不同的平行版本。这些被一次次修改着的版本，每个影片中都有一个他自己，这些自我同时存在，又不断翻新着。每每自身的艺术表达与理解能力更上一阶后，那些曾经一时无奈的权宜之计就会被处理得更好些。

（赛斯告诉比尔，他的母亲和家里的另一位女性关系很好。她们谈论过生育等问题。比尔认为那个女人可能是他的伯母。

赛斯说，他很遗憾地参与到我们这个层面上其他团体的通灵聚会。他非常严厉地批评了这种“愚蠢”的聚会和参与其中的人格。与此同时，赛斯还说他不是灵体，不过如果他出现在房间里，我们就会更加关注他，而不会把他的存在视为理所当然。

在讨论物质的创造时，赛斯用茶几和酒杯来说明我们每个人是如何用原子和分子创造自己的世界的。这也引出了关于每个原子和分子的意识等问题的讨论，以及我们通过心电感应就物体在空间中的位置等问题达成的一致意见。见第 66 和 68 节。

珍在提到自己的母亲时，无意中用了过去式"was"，而赛斯希望珍说现在式"is"。他说，珍会非常高兴永远不再见到她的母亲。

这节课刚开始，赛斯就展示了珍在 8 月 20 日与加拉格夫妇的谈话中，她个人潜意识中的记忆是如何扭曲了我们所收到的资料。实际发生的情况是，珍的外祖母试图透过来，但珍想接通比尔的母亲，所以把说话的灵体命名为加拉格。赛斯提到，珍自己关于“碎麦片事件”的记忆应该告诉她发生了什么。另外，珍把她家附近的街角杂货店和比尔家位于街区中间的杂货店弄混了。赛斯说，很多信息是珍从比尔那里通过心电感应获取的。比尔很尊敬他家附近那家杂货店的老板。

快结束时，赛斯说他认为蓓手提包里的东西"与石头有关"，而且一个男人与它或它的起源有某种联系。这里的问题是，如何通过鲁柏获取信息而不发生扭曲。参见第 180 节。后来休息时，我忘了问他们这件事。

比尔的母亲对他的父亲施加的“牵引力”，让他的父亲在潜意识中对

原文发布源头：xiyushe.org

此感到不满。她的病不仅仅是今生的事情造成的，也有前世的因素。）

在中外都有一些术士神婆会收钱，为香客提供绑因缘的术法，这类强行扭曲他人个人意志的后台操作，并不能让因此成为情侣或夫妻的双方真的幸福，因为不管是角色我还是内在神魂对此都极其反感。如果因术法的关系不能彼此分开，就会相互伤害，直到一方早早地死去，而且在回归到中间层后，这也会成为彼此间的心结麻烦。

（我告诉赛斯，今晚因为风大，我不想出去跳舞，我想珍会感到失望。我还希望有人来串门。那是在夜幕降临之前。加拉格夫妇一进门就告诉我们，当时他们正在纽约州伊萨卡吃晚饭，这个地方距离我们大约 30 英里远。他们在用餐时突然想起了我们，于是决定顺路拜访我们，尽管这是星期六晚上我们可能会出门。赛斯说我们之间有心电感应，据我们推算，我们差不多在同一时间想到了对方。

数字 5 与比尔 1946 年的日期和事件有关，但赛斯没有说以什么方式，或是怎样关联的。

比尔和蓓一致认为，赛斯关于比尔父母的资料似乎符合他们的心理特点，尽管其中一些关于比尔潜意识中对父亲感情的信息让比尔感到吃惊。有一次，赛斯要求比尔在回答问题时不要说得太多，因为这样会使鲁柏开始主动地、有意识地思考资料内容，并给出自己的解释，这可能会导致扭曲。赛斯还要求比尔不要告诉我们更多关于他的家庭关系的事情；大概是为了让赛斯在以后的课上提供的更多资料可以与比尔的信息进行核对，就像蓝色裙子和记账的事情一样。）

作为意识管道的信息传递者，在其无意识表达的过程中，最好不要被

交互性沟通打扰，因为一旦需要做出聆听与反应，很容易唤醒角色我，让头脑我介入到思想的流转中，滤过、扭曲、屏蔽、遗漏潜意识信息，并添加入很个人的前意识信息。

在无意识谈话或书写时，最忌讳处于心流状态忘我的输出中，要时不时地回应或提防外界的干扰。

（如果蓓和比尔使用暗示法，他们可能会梦见他们感兴趣的事情，也就是今天晚上讨论的事情。他们也可以使用灵摆，不过可能需要更多的潜意识练习。赛斯反复强调，蓓和比尔应该多读一些资料。

关于文明的人类不应该杀戮，赛斯说，杀戮的整个观念本身就是荒谬的：一个"死"了的敌人比一个活着的敌人更加有害。在这里，他又涉及到了所有意识的基本统一性。他重复道，在其他层面上，杀戮本身并不被认为是一个目的。但在我们的世界里，当我们认为杀戮是目的时，杀戮就是错误的。

赛斯告诉我，类似于我们的信封测试，或者涉及物体的测试，当其他人（如加拉格一家）在场时，可以在我们公寓里举行。鲁柏的信心是关键因素。在家里进行试验只是暂时的，以后鲁柏可以处理更远距离的物体。

比尔的母亲某一世曾在中国生活过。比尔的家庭涉及非常复杂的灵性关系。比尔告诉赛斯，自从他和蓓第一次参加 1965 年 5 月 30 日的第 158 节赛斯课后，他的溃疡好多了。赛斯告诉比尔，溃疡就像寄生虫，他不再需要它了。

谈话进行了大约半小时的时候，比尔建议蓓离开，因为时间不早了。

原文发布源头：xiyushe.org

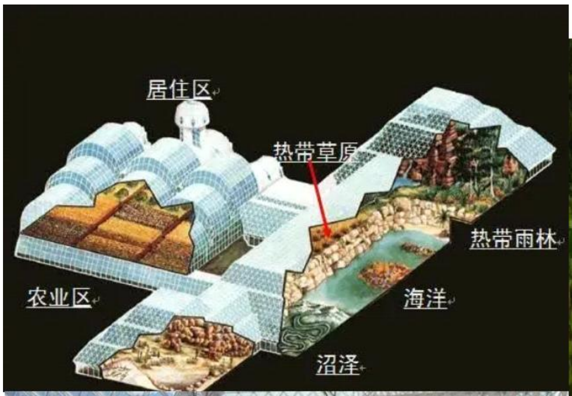
他觉得很累。赛斯说他要叫醒比尔，或者让他感兴趣，于是他开始讨论比尔的母亲。

鲁柏有自己的能力，有时会和赛斯的能力混在一起。今晚发生了很多心电感应。关于物质世界的个体结构，每个世界都有自己的原子和分子组合，赛斯说，这些个体世界并不像人们想象的那样相似，尽管在诸如物体在空间中的位置等问题上存在着心电感应上的一致。我们只关注相似之处，却在很大程度上忽略了不同。

迄今为止，人类的行为正使其走向毁灭，而不是生存。赛斯多次重申，文明人的杀戮是错误的。丛林中的动物为了食物而杀其他动物是一回事，为了杀戮而杀戮则是另一回事。当野生动物杀其他动物时，被杀的动物会在自然的秩序中被替代，不会留下缺口，自然的平衡得以维持。而当人类彼此杀戮时，他们撕裂了他创造的自己的一部分。当人类意识到这一点，认识到死亡并不是一种结束，而是一种形态的改变时，人类就会停止杀戮。）

人类把在物理层面上消灭某人或某生物群落作为有效的竞争手段，来捍卫或拓展自己与自我群落的生存空间与生存资源占比。这种在物理层面上的物种比例调节，其实既原始也愚蠢。一点也不相信自然的自平衡性，更不知道如何自然而然地让整个生态体系有效地运作。太过明显的人为干预不管考虑得多周全，都还是难免存在系统性致命漏洞。

上世纪九十年代，为了验证人工生态环境的可能性，美国在亚利桑那州图森市以北的沙漠中建设了一座占地达 122000 平方米的大型人工生态循环系统——“生物圈二号”。生物圈二号内部包含了沙漠、沼泽、海洋、热带雨林和热带草原等地球上同纬度的多种地形地貌。



实验开始于 1991 年 9 月 26 日,8 名组员进入了这个巨型的玻璃温室，他们的主要任务就是尝试在只有阳光输入的情况下生活两年。但很快在人为的干预下，生态环境闭环开始崩溃，二氧化碳含量不断升高，8 位实验成员开始出现失眠、暴躁、记忆力下降等症状。

主办方为了拯救这个濒临崩溃的小世界，分三次向温室中注入大量纯氧。1993 年 9 月为期两年的实验终于到达尾声，生物圈二号试验正式宣告失败。生态圈彻底崩溃。实验大棚被遗弃在戈壁深处。

令人惊讶的是，在数年后，研究组发现，被完全遗弃了的整个封闭基地，自行恢复到了良好运转的状态，整个封闭的内部生态圈处于极佳的自平衡循环中。在没有科学家们的人为干预下，所有大棚内的物种自己形成了一个完好的生态圈。

原文发布源头：xiyushe.org

（就在加拉格一家离开之前，有一两句话，赛斯-珍的声音变得非常响亮。我们都用手捂住耳朵，赛斯对我们表示同情。赛斯告诉我们，这个声音有点不寻常；他本人对物理效应或证据并不十分感兴趣，但他意识到这些对我们或科学家来说可能是必要的。他说，他对像声音或珍的面部变化这样的效应很感兴趣。他和鲁柏可以做很多事情，但也有很多事情他们做不了。这在很大程度上取决于珍的信心。

在比尔和蓓关于他们个人世界的潜意识构建的讨论中，赛斯告诉他们，他们实际上同时生活在许多世界中。谈话结束时，赛斯告诉加拉格夫妇，他故意提供了比尔的母亲是名会计和喜欢蓝色的信息，目的是让他们知道，不管信息的来源如何，有效的信息已经产生了。

凌晨 1:23 结束。尽管课程很长，珍仍然感觉很好。事实上，是她在加拉格夫妇来了一段时间后，在我们的闲聊中，发起这节课的。她的眼睛大部分时间都是睁着的，像往常一样处于解离状态。

另外，赛斯说，人是因为想要得病，才会生病的——这是指来源于我的父亲的我的花粉症。

加拉格夫妇后来证实，比尔的母亲非常喜欢花。

赛斯告诉加拉格夫妇，他们应该记录下自己的梦境，并研究其中的象征意义。梦是被全我巧妙构建出来的，所以一个象征可以对许多层面的自己都有意义。

赛斯说，关于物质世界的个体构建的资料可以在数学上得到验证。

珍的外祖母在中间层——至少一世，也许更多。[或比尔的母亲，我记不清了]。后来：我们相信是比尔的母亲在中间层。）

第 183 节

Y4-4-183.1

前情摘要：

比尔和蓓出人意料地拜访了我们。我们四个人决定尝试体验集体通灵。1965 年 8 月 20 日我们有过一次不太成功的尝试；当时一个自称“加拉格尔”的女性存有与我们对话。这个存有给出的细节有很多明显的矛盾点，我们推断信息流可能在转译中被扭曲篡改了。

今晚我们四人手拉手围坐在小茶几旁边。不远处的另一个桌子上点着一支蜡烛。珍询问是否有“谁”在场。我不想无意间把赛斯招来。

赛斯还是透了过来，珍开始睁眼说话。她抽着烟看着我们，眼睛很黑。赛斯精力充沛，声音偏强。

蓓和比尔他俩在补习早期课中的资料，这对他俩的神智发展是极有裨益的。赛斯通常称呼比尔为“友善的或爱打听的耶稣信徒”，称呼蓓为“猫情人”。

当比尔知道自己多年无法治愈的胃溃疡是自己认同自己有病这一信念导致的，在学习了肉体建设的资料后，他的溃疡已经开始无药自愈。

赛斯对于一切有生命的东西为了维持我们的宇宙所进行的合作，以及对文明的人类所进行的杀害是何等错误，说了很多。整个课程有个别

原文发布源头：xiyushe.org

零零碎碎的新颖信息。大致的意思是，虽然赛斯与珍和我的接触，是他第一次在我们层面进行教育的合作，他也与其它层面的其他类人族类在接触。

赛斯说，这些其他族类，也像我们一样有自己的错误。然而他们的问题不是彼此杀戮更不是战争。只有发展物理文明的物种会选择在物理层面上相互抹杀。

说到物理效果，赛斯说，他能够把我们围坐的小茶几在鲁柏的帮助下悬浮起来。但鲁柏仍需要进一步开发自己的才能。

突然，蜡烛火焰显著地冲高到至少两倍于以前的高度。亮度的增加相当明显，引得我们都看着蜡烛。然后赛斯说是他让火焰增大的。在他继续说话期间，蜡烛持续亮了几分钟，然后偃旗息鼓。

赛斯对着“罗”说，你的季节性花粉过敏症，已经相当地严重。

你的季节性花粉敏感症，起源于三岁时 1922 年的一件事情。那时你

随父母到加利福尼亚旅游。来到密西西比河西边，在一个牧场和父母一起站在一座小山旁，那天刮着风。你的父母一如既往地在大声争吵。父亲威胁说要离婚，留下你和妈妈与弟弟。

你的父亲有过花粉症。他自从不再任由母亲跋扈后，他的花粉症就自愈消失了，但你却从那之后，习得了父亲的花粉症，你错误地把它当做是一种有力量的信号模仿着，因为你也渴望能对抗你那强悍的母亲。你觉得自己的父亲很男人，因为他威胁要离开这凶悍的女人，这必须要非常强大的内心力量。这对幼年的你来说是无法想象的。

这疾病在你的家庭成员之间相互传递，彼此模仿，看似是家族遗传性疾病。其实这类看似家族性的疾病，其根源多数是与家族内部彼此模仿的行为模式和相同的心理动机有关。

赛斯继续说：这样的事经常发生。人们出于对群体内有力量之人的敬畏与讨好，会不自觉地下意识去模仿榜样的神态和言行举止。你与你的兄弟们敬仰于敢于反抗母亲的父亲，由此父亲的花粉症，被你们习得。而你的父亲在释放出对你母亲强烈的反抗后，他体内被压抑多年的日常伤害性刺激得以释放，其过激性反应导致的高度敏感得以自愈。

过敏本身是一种自我矛盾的症状，自身的抗体在疯狂地攻击自体，这种攻击是由自我压抑导致的，心神紧绷，是喜欢用隐忍的办法冷处理问题的人常见的一种疾病。

原文发布源头：xiyushe.org

赛斯说，佛教的原教义是贴近过真相的，他们找到了如何运用星体投射达到出体的目的，好访问其它平行的显像位面。西藏的僧侣曾一度严格遵循着他们的宗教，但后来对财富的贪婪，让宗教变性成导致农民阶层悲惨生活的政治集团，在很大程度上让当地人生存在没有希望的现实生活中。这是不对的。

赛斯说，僧侣们运用着我们大家都具备的灵性能量；但他们并没有把它用作在更伟大的目标上，他们的行为与信念都很肤浅。

蓓询问赛斯自己最近做的一个梦，梦中看到一个数字 4/2。

赛斯把这些数字命名为 4 和 2；说 4 代表着 4 月份，2 代表着这个月的那一天。然而，他并没有说这是什么意思。

比尔的母亲，也像珍的母亲一样是关节炎患者。这两个女人都很“强

势”、非常好斗，且黑白分明，到处喜欢讲理，但只说自己的道理，强迫他人遵从自己认为对的事情。这样的性格导致社会中的人际关系很糟，家庭中也是永无宁日。

这样的角色我，导致其女性载具发育出肿大膨胀的关节、自我扭曲的肌肉，自发性炎症持续弥漫全身，导致必须减少自身的移动性。这是人格渴望自限角色我的活动领域，避免过度伤害比尔的父亲和孩子们。她们自感内心中有越来越不可控的愤怒和攻击性在成长与累积。

赛斯说，珍也能感受与理解这样的资料，这里可以联想到她自己的母亲，也有不可治愈的关节炎。这就是和自己与他人持续较劲导致的结果，这样的品性会在母女间相互习得成为遗传性疾病的诱因。

比尔的母亲非常喜欢花，且陶醉于与数字有关的领域、偏好蓝颜色。

（珍对比尔的妈妈一无所知，比尔在课后透露，他母亲是一个会计，母亲是穿着最喜欢的蓝色连衣裙下葬的，这让比尔的父亲一度非常在意；比尔的母亲在衣柜里确实有很多蓝色的衣服。）

比尔问，为什么自己无论什么时候和父亲在一起，过不了几分钟就会开始争吵？

赛斯告诉比尔说：在你的潜意识中，你在为母亲谴责自己的父亲。此外，当比尔是一个小孩子的时候，无意中遭遇到父母之间的性接触，他的记忆中母亲在床上呻吟，比尔把这理解成了父亲在伤害母亲。同

原文发布源头：xiyushe.org

时每个男孩在成长为男人的过程中都要战胜自己心中的父辈，一个群体里只能有一个头领雄性。家庭中男性的竞争关系是培养男孩子成长为男人所必须的。

后来，当他的母亲因关节炎多年行动困难时，比尔在潜意识中把母亲的病痛与早年被自己看见的呻吟事件联系起来，并为母亲的病而心中愤恨指责着父亲。

实际上，比尔的母亲多年来一直试图把自己的病投射给其他家庭成员，她用压迫式的态度，经常指责丈夫与孩子们，并把一惯的臭脾气推脱给疾病造成的烦闷。这在她这里包括了罪责的情感。如果家人谁认同了她，或与她频繁争执互动，那也就会不自觉地共鸣了她的疾病。

赛斯告诉比尔，他母亲的性格非常接近他的伯母。他父亲与伯伯都对主动且强势有主见的女人在婚前很感兴趣。比尔的母亲以前曾经在中国有过一次人生。比尔的家人被纠缠于非常复杂的灵性关系上。

赛斯再次说到珍的母亲和比尔的母亲之间有着很类似的问题。

珍的前夫“沃尔特•泽”也曾经在先前的生命中有残疾，那时他扮演一名女性。鲁柏在那次与其配戏时做了对她有所亏欠的事，因此始终良知难安，此生嫁给他三年以补足内心的愧疚。鲁柏所演绎的珍，曾为补偿这一过往的心结，在早年间特意被此生的他所吸引，形成爱慕。因为选择嫁给了他，没能留在自己生病母亲的身边。这个“沃尔特•泽”在先前的生命中，是因事故而成为残废的。这与那一世的鲁柏有关。

珍在和你约瑟扮演的“罗”相遇前经历首段婚姻感情是必要的，并且她很不寻常地平复了内心中的愧疚，并果断离开了那婚姻，没有形成后续不必要的麻烦。这段注定失败的感情必须在你俩的婚姻前首先被完成。

赛斯告诉比尔，在 1946 年的夏天有个周日，对他的潜意识曾非常重要。

比尔的父亲威廉，以及一个被比尔看作非常有权威的老人，他有棕色头发。他俩各自对比尔的人生走向当时有全然不同的指导意见。从那以后，比尔开始不能与父亲和睦相处，比尔并没有遵从父亲的建议（不久前从海军退役了出来）。因此走上了完全不同的人生轨道。

比尔告诉赛斯，他认为，从整体上看，自从他和蓓 1965 年 5 月 30 日参加第 158 节课以来，他的溃疡明显好转。赛斯告诉比尔，溃疡是一种自我信念的产物，当你真的不再需要它时，它就会自行消失。

原文发布源头：xiyushe.org

珍的前夫“沃尔特•泽”只是一个心理不健全的某人格片段。因为他的人格在经历了过去一世的残疾后，怀恨在心，耿耿于怀下，试图拖慢减缓鲁柏所扮演的珍在这一生的发展速度，好对等平复他内在感受到的记恨。“沃尔特”透过珍离开他再婚的教训，已经学到了很多东西，并且现在做得很好。

有些成长必须透过伤痛后的反思才能达成，一路顺遂的人不觉得自己需要对当前的行为模式进行反思或做出更正与必要的调整。某些持续了多年的故有格局被彻底打破时，被迫走出故有舒适圈的人，在挫折感的痛苦中，有可能展开对自己人生的深刻反思。在反思的过程中，一些人会把自己的“不幸”归罪他人，另一些人则会在返观内照下，察觉到自己的不足。前者因此会心怀嗔恨满心憎恶，后者会心怀愧疚满心悔悟。

赛斯说，与此同时，他很遗憾被卷入到在我们这个层面上的另一组降神聚会中。他非常严厉地斥责这些发动与参与那“愚蠢”聚会的人。赛斯说他不是一个“瓶子精灵”，不会为那些愚蠢的好奇者在他们的

地板中间显形。

赛斯说我们每个人利用自己的粒子显化出原子和分子，进而创造出供自己互动的世界。每个原子和分子都具有“意识”，是意识能量微粒的聚合物。我们在缔造自己的实相时就好像在空间中安置所见的物体，而心电感应负责协调一切所见的合理性。

8 月 20 日我们和加拉格一家坐在一起时，曾经扭曲了我们接收到的意识资料。当时实际发生的情况是，珍的姥姥试图透过来说话，她在 1936 年的一场车祸中丧生。但珍实际在召唤比尔过世的母亲来说两句。

在仪式中珍把存有的“命名"说成了"加拉格尔"，这导致错误的意识连接。

赛斯告诉珍，她对“碎麦片儿”事件的相关记忆，蕴含着更多的隐情，将来会告诉她到底当时发生了什么事。此外，珍把自家邻居拐角的食品杂货店，与比尔邻居位于街区中间的那家杂货店搞混了。赛斯说，珍已经从比尔那里心电感应到了足够多的信息。比尔确实一直在心里对经营杂货店的这个邻居很尊重。

比尔的母亲在他的父亲身上施加了令父亲潜意识中反感的“情感牵引力”。她的病不只是这一生性格扭曲的结果，也和过去生命中未能化解的认知卡顿有关。

原文发布源头：xiyushe.org

比尔和蓓同意赛斯关于他父母的详尽描述，那确实是他们心理上的问题。

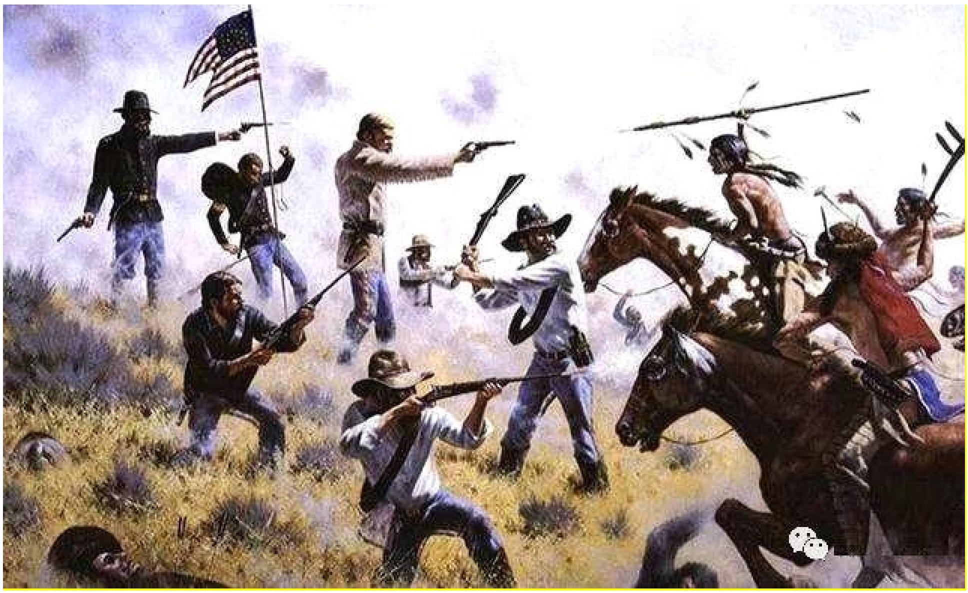
关于比尔在潜意识中对他父亲的情感，这资料让比尔自己很吃惊。有一个时刻，赛斯要求比尔，在珍大段地讲述与回答问题时，不要总是太多话。过分的打断与互动会导致鲁柏的肉身珍头脑重新开始活跃，那将会导致头脑有意识地滤过资料并做出自己的解释，而这将可能形成没必要的信息扭曲。

赛斯还要求比尔不要告诉我们，关于他的家庭关系更多的事情。这样赛斯借珍之口说出的内容会更可信，以便比尔可以进行真实性比对。比如珍全然不知他父亲的名字、他母亲对蓝色衣服的偏好和会计的工作。

这样的资料可以让珍对自己更有信心，知道自己所说的信息不是自己“脑子”里的意撰胡诌。

赛斯说，文明的人类不应该进行相互的杀害，杀害的整体理念从一开始就是荒谬的，一个“死亡”的敌人，远远比一个活着的敌对者更具伤害性。彼此荼毒只是因为你们对所有意识都是源自一个统一的存在一无所知。不可把杀害他人的肉身本身当作熄灭它在其它层面的手段。并且，当你们认为在这伪装层中绞杀某人就是终结其显化的时候，这种观念其实是错误的。因为你们每个人只活在自己的实相里，而所有

历史剧中的人物，随角色的进入一次次地被重置激活。



到目前为止，人类的行为已经趋向于毁灭，而不是生存。这赛斯重复了几次。

对于文明的人类，杀戮是不对的。野生动物间的食物链也造成杀害，但被杀者是自然再组合环节中的一部分，含有意识的粒子从一个有机体转移到另一个当中，如此循环，这其中没有真正的死亡可言。不存在维持自然平衡的间隔。

人类进行彼此伤害的时候，他剥去的是他自己创造的一部分。就好像你用右手砍掉左手、用牙齿咀嚼舌头。当人类文明能觉知到这一点、并真的知道死亡不是终结，而是一种存在形式的改变时，你们将会停止彼此杀戮。

关于物质性世界的个体建设即个人实相，每一个人物角色自身都有一套属于自己的意识频率和这频率下生成的原子和分子。在多角色的群

原文发布源头：xiyushe.org

体实相中，参与实相的每一个角色，利用心电感应协同公用空间中各自物相的彼此套叠，群体实相中的具体实相其实因人而异，并不像人们想象的那么相同。人们注重于相似性，在很大程度上刻意忽略彼此所见的不同。

赛斯告诉罗，类似于我们的信封测验、或任何涉及物体的检验，很应该等其他人比如加拉格一家在场的时候，在公寓内举行。鲁柏的自信心是很大的因素。对家庭场地的限制是暂时的，鲁柏以后可以应对远距离的物体。

课程结束时，赛斯补充说，一个人生病，是他想要得病。这对角色我来说很难理解，但这是事实。

赛斯告诉加拉格一家，他们应该记录下自己的梦，并研究它们在其中的象征意义。梦是整体自己非常巧妙的构建的象征，以便一个象征就可以对许多的层面自己具有意义。

珍的祖母和比尔的母亲此刻正处于中间层面中，参与休整和回顾。

Y4-4-183.2

第 183 节 情绪不占据物理空间 梦中预习与演练 信封 3

1965 年 8 月 30 日，晚上 9 点，周一，按计划

（今天下午，我在画画时看到了一个幻象。通过内视，我看到了一位老人的脸，面朝左侧，色彩饱满。我用铅笔画了两幅画。图像非常清晰，尤其是眼睛、鼻子和嘴巴；后来我意识到，在我明白发生了什么之前，我已经“看”它至少有一会儿了，几乎是心不在焉地。

值得一提的是，今天下午我希望身边有个模特，因为我想画几张素描，以缓解自己不断创作油画的压力。当我有时间时，总是很难找到模特。

我在 8 月 25 日的第 181 节课前准备了一个测试信封，但由于那次课较短，我没有拿出来。信封没被用，我没有告诉珍，而是把它留到了今晚的课上。这是 1965 年 4 月的几张日历，我在一摞书下面发现了这本日历，一时兴起，决定把它用在测试中，因为我不知道这种干巴巴的题材是否会像前两次测试的题材那样对赛斯-珍产生情感上的吸引力。当我按惯例准备双层信封时，珍不在家。

正如我们即将看到的，由于我选择了这个特殊的测试主题，所以出现了一些非常有趣的情况。）

晚上好。

我说过，我考虑过让你们休息一整晚，但我们反而增加了一次课。

这次经历对鲁柏来说是一次很好的体验，因为它给了他额外的、急需的自信。我尝试给出几个明确的特征，以识别你们耶稣会士的母亲的特点，我相信我们成功了。

原文发布源头：xiyushe.org

（比尔和蓓·加拉格见证了第 182 节临时课。“耶稣会士"已经成为比尔的标准标签，在赛斯看来，这也是一个相当幽默的标签。

在那次课上，赛斯准确地描述了比尔母亲的心理状态。她现在已经去世了，珍和我从未见过她。比尔很少跟我们提到他母亲的情况，我们只知道她和珍的母亲一样患有关节炎。据比尔说，有三点特别真实。赛斯说他的母亲对数字很着迷、喜欢蓝色、而且特别喜欢花。课后，比尔告诉我们，他母亲做过会计，下葬时穿着一套蓝色的衣服——蓝色是她最喜欢的颜色，而且她确实非常喜欢花。）

现在，在我们深入探讨梦境的本质和特征之前，让我们简单谈谈在清醒状态下，情感、空间和距离之间的关系。

在记梦与解梦的练习过程中，会让角色我学着重视内在经历与直觉力的实际运用，提高对内我记忆的访问权限。一般角色我只能使用载具头脑，即物理脑中的资讯，而当你学着记梦后，你可以逐步适应与学会使用人格的记忆。因为梦的实相是由人格所经历与演化出来的，所以在刚醒后，马上进行对梦境有意识的回顾与记录，可以逐渐打通角色我与内我的信息互动通道，让角色我逐步提高读写人格记忆甚至全我记忆的权力等级。

透过解梦，我们可以逐步认知到自我内在神魂的真正意识趋向。通过梦反映出来的自性，可以更深刻地理解内在自己，进而有的放矢地逐步做出必要的自我改进。当你能全然地理解梦境所表达的隐喻，反过头来，再看这个“清醒”时的人生经历，就能更容易地看到角色的这个梦实相是如何被生成与展现的，并且明白这些人生经历到底在铺衬

怎样的故事走向，又隐藏了怎样的初心目的。

清醒时的经历与梦中的经历，都是梦宇宙中不同平行实相的展现，两者其实没有本质的不同，其构成的形式与背后运作的法则都是同源的。只不过睡梦中的我们好像是行车中左顾右盼的惊鸿一瞥，而清醒时的实相更像是行车前方有序扑面而来的街景。

理解梦，让我们可以更多地理解真实的自己，对梦的了然让你更明白所谓的现实是如何被人生蓝图铺陈显化出来的。在更多了知全我的宏观发展蓝图后，角色我对那些所谓的“意外与无常”就不再一惊一乍地感到措手不及了。

情绪显然不会占据物理空间，但它会根据强度占据不同的心灵空间。当情绪的强度开始减弱时，它似乎会在时间上逐渐消退，在心灵空间中缩小。强烈的情绪代表着时间上的“当下”，即特定的瞬间。

“我的头要被气炸了”，“心中的悲愤填满了胸膛”，“心被压得无法喘息”，“满脑子都是烦恼，根本就无法思考”……这些看似比喻形容的语句，其实在灵视开启后的人看，再写实不过了。

情绪是一种与自我常态不同的能量频率流，它显化在自我场域内，很真实地占据场域内的“空间”。持久不散的情绪，或此起彼伏的情绪，挤压与占据着自我意识感受的主体场域。情绪化后的能场是有温度、浓度的，或滚烫、或冰冷、或稀薄、或粘稠，它有着可见可感的真实质感，也具有超凡的真实力量。白魔法的祝福、黑魔法的诅咒都是在

原文发布源头：xiyushe.org

借用这股力量来支撑其作用的显化。若滞留灵学会了利用情绪的力量，也可以借此直接跨维度影响伪装层中的物相空间位置与电磁场域，这些影响是我们可感可见可闻可触的。

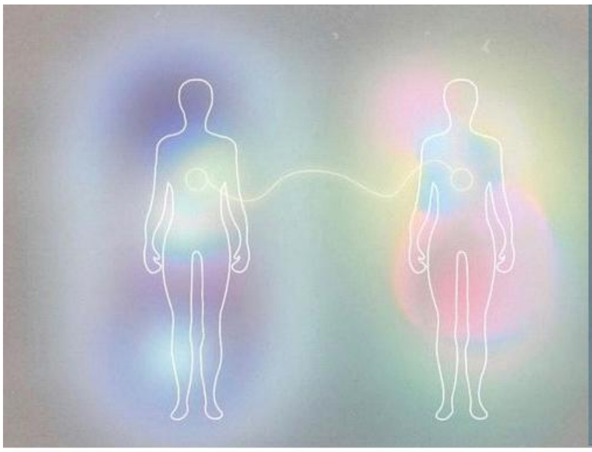
情绪对自身的影响力存在时效性。喜悦、悲伤、恐惧、愤恨，不同程度与强度的情绪对主体的影响力是不同的。不同的情绪强度可形成的影响时长是不同的。

刻骨铭心的愤恨可以持续几次轮回，救命的感动可被念叨几十年，一朝被蛇咬的恐惧可持续十来年，看见漂亮姑娘的心动几天都萦绕心头，彩票没能中奖，懊恼会持续半天……不同的情绪可同时存在于同一个意识场中，但彼此挤压，占用了更多空间的情绪成为当下的主导感触。随着起伏的情绪逐渐地平复，自我灵觉空间场域内的能量频率会逐渐发生导向性转变，角色我的心情心境感受也就因此有所不同。所谓破涕为笑、翻脸无情、瞬间暴怒，不过如此。

一个无法把控自己情绪的人，一个放纵自己情绪化的人，一个无法支持心境维持平稳的人，一个无法快速回复常态的人，很容易被这样或那样的情绪绑架。心如狂象意如野猿，言行无忌，为一时快意而伤人害己。这样的人行事不管不顾、鼠目寸光，没有城府少有担当，空有年岁却很幼稚。

并非每个人都有自己的“能场”，生活中很多大背景中的角色是没有内在神魂出演的，只是时代背景剧中的“路人甲”。有神魂在内的角

色，有可见的外在能场，这能场并非是由某一单一意识频率构成的。随着一天的心情转变，随着其行为，能场中的意识能量频率在不断快速转变着。



每个人都是一个复杂的意识复合体，高兴中有悲伤，痛苦里有喜悦，忧愁里有思念，不同的情绪带来不同的意识频率，同时显化在同一个意识场域内，犹如多彩的油彩相互流转。

不同的情绪所体现出的能量色彩是不同的，这因为能量粒子的频率折光性不同。高频粒子可以是金色的，犹如阳光般通透温暖；低频粒子，晦暗阴冷粘稠，让人感到刺痛。

情绪的能量可以滋养自身与他人，也可吞噬生命与耗损精神。爱的温馨可以被传递，苦恼的烦忧也可被倾泄给他人。一个对自己情绪不能自控的人，一个喜欢制造麻烦并把自己的烦恼兜售给他人的人，都很

原文发布源头：xiyushe.org

让周围的人头痛气闷。这不是比喻，而是情绪压迫感带来的真实感触。有些人习惯与喜欢到处倒苦水，这是一种能量置换的行为，把自己污秽的能量倾泻给关心自己的人，然后拿到对方爱心的温暖，自己满血复活又去找麻烦，留下好心人难过悲伤夜不能寐。就像赌徒输钱后就到处借，然后再去赌。

每当情况趋向于重新激活这种强烈的情绪时，那个特定的“当下”就会被再次创造出来。这种情绪会再次涌入由人格的心理环境中的元素所形成的心灵空间。因此，任何时刻的即时情绪都构建了你在清醒状态下的当前时刻。随着情绪的减弱，它占用的心灵空间会越来越小，填充的内在环境也会越来越少，而你自己似乎也从情绪中撤了出来。

人格有其与角色我不同的心理，人格的心理环境，是由累世中的习气与认知构成的，这样的心理环境形成了其灵性的空间场域，我们叫其气量或气度。不同人，自身的气量与气度是不同的，其差异性可以有天壤之别。有的人可以为芝麻绿豆点的事就已经气急败坏、失去理智与内在平衡，有些人则可做到泰山崩于前而面不改色。

情绪的涨落速度不同人也是不同的。有的人很记仇却不记好，心里总是有本账，动不动就恨得牙根痒痒。有的人则感恩念旧一辈子，谁对不起他却很快会选择忘却，心里总是暖暖的，看上去傻兮兮的很厚道。

心里算盘噼啪响的人，在很多时候能占到一时的便宜，但心神消耗很快。一辈子争来斗去，走后才知全是一场空欢喜。而那傻憨憨的人在

名利场上确实很吃亏，但如果能保持心境空安随和，那一生坎坷反而会少很多，内在精神也得以慢慢地稳固成长。这样的人不用几次或十几次的反复去为内心的自我平衡做功课，脚步扎实稳健，不用一再补考，反而龟能胜兔。

严重情绪化的人与情绪平稳的人，差异性很大。但情绪平稳的人，也分稳定在高频意识状态、稳定在普遍基线状态、稳定在低频的沮丧中不同差异。前者我们叫躁郁症，后者我们叫抑郁症，都属于心理疾病的一种。而学会与能够调剂与控制自己的情绪，是人生中很重要的一门功课。

平复情绪不是装没事人，或忍着不发作，而是逐渐让能打破你心境平顺的事越来越少，让自己有气度有气量。不是无感麻木，也不是不闻不问，只是从更深刻的层面、更深远的视角、更广阔的意识领域去看那些被自己遭遇到的鸡毛蒜皮。

就距离，即物理距离而言，这整个概念都是在潜意识中考虑的。那些出现在你前方、尚未经历的事物，在通常情况下还未进入内在环境的心灵空间。当你到达这个虚拟中的物质体验时，如果你在情感上参与

原文发布源头：xiyushe.org

其中，那么它就会成为大写的"当下"。

这一刻被记住，是因为当时的情感体验几乎完全填满了心灵空间，将所有其他经历都挤了出去。情绪越强烈，那一刻就越生动，记忆也就越完整。甚至在未来的岁月里，这种过去的经历也会像现在的经历一样生动。换句话说，在很大程度上，这种强烈的情感会将经历结合起来，打破过去、现在和未来的人为障碍。

在角色出生前，人格已经为自己此生想要领悟到的课业，规划了人生的主要经历节点，这些节点都是为最终可收获某一领悟而设计铺衬的。这被叫做人生蓝图。

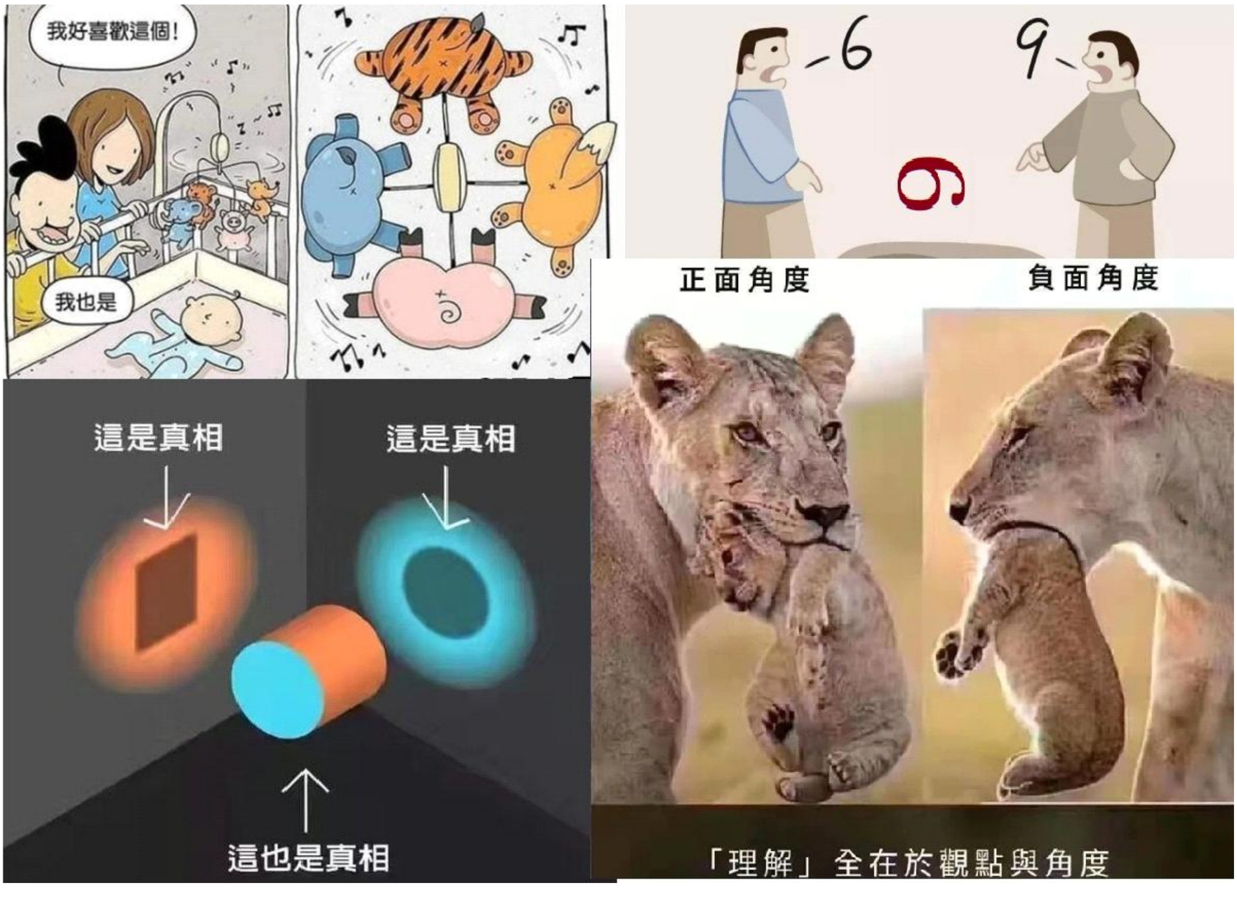
但当角色我行走在人生的光阴长河中时，角色我的自由意识在很大程度上，可以在某些岔道口自主选择激发人生矩阵中的其它平行可能，成为被自己经历了的记忆。至于角色我在一个个人生十字路口会选择怎样的人生方向，依据角色我本身的意识频率。这意识频率是悲观胆怯畏缩的，还是激愤冒进勇猛的，或是游移左右彷徨的，全看角色我在此生养成了怎样的认知习气。

一个悲观的角色，会利用自我意识不断为自己释放负面心理暗示，并因此踏入低频意识实相。一个乐观的角色，会一再激励自己，用积极的心理力量，选择越挫越勇。更有中庸平稳的稳健路线，不迟疑也不冒进，不摔大跟头不走回头路就是人生捷径。

每个人的遭遇没有偶然，虽然各种无常确实在我们的这个层面无法解释，但在宏观中，一切生灭聚散涨落都有其规律可言，都自平衡在大

尺度中。你用怎样的情绪对待自己与这个世界，那你就要因此被吸引力法则扯拽入你散发与营造出的这个自我世界，并经历这些由你意向主导化成的实相。是你的念头与心愿把同时性中的其它平行实相自动屏蔽筛选掉了。毕竟自由意识需要被系统尊重。

被自我选择并触发的情感与情绪体验，其故事内蕴含的激荡反转越激烈，角色我反应得越强烈，这一记忆就被自我记忆得越深刻，对后续人生的影响力也就越显著。对同一经历，这个正向的解读，可以让自己经历一场有益身心的体验，并因此对自身与世界更加热爱；而一个负面的解读，可以让自己记住一个教训，对世界与他人产生更多的戒备与抵触。



我们每个人都只活在自己的感知实相中，如果你无法建立与有效地利

原文发布源头：xiyushe.org

用多维视角，那你所有的判断与因此激发起的情绪，都只是自我片面认知产生的好恶，其实与他人无关、与真实无关、与真相无关，哪怕你的认知判断确实源自真相的某一片面。

我们大多数人对这个世界的认知，只是他人想让我们知道的那些被筛选后加以扭曲了的信息，就是这些信息构成了大多数人对“世界”的认知。所以角色我头脑中的认知与理念都是各种片面碎片的整合，依此做出的理性逻辑判断，与真实往往有极大的差距。

正如我们经常提到的，内在经历是唯一真实存在的维度。

意识在梦宇宙中经历的一切平行幻梦，是意识自身的内在觉思观想所构建的，这经历构成了意识自身的生命存在感。这被意识经历了的种种故事，构成了可被感知的“真实”，因此也是唯一真实的维度。

“维度”一词在不同的学术体系内，代表着不同的逻辑框架体系。对于“宏一意识”而言，意识海生成了多层复合套叠的虚空体系，其中包含各种所谓的次级、次次级虚拟亚空间。在这些幻泡空间中，各自有着自己的时间与天道体系。这些被意识一时兴起而构思出的时空矩阵，在“宏一幻梦中”生生灭灭，各有缘法、各有道理、各有妙用，每一个都是真实，又都是泡影；皆是可被经历的实相，又都是意识幻化的虚妄。

我们在这样的一个个小天地中走过，经历种种生灭经历，这些经历被

全我收集成佐证，用来萃取凝练出更圆满无漏的神智觉思。所有经历中的感动与领悟都真实地烙印入神魂的深处，成为全然中不可分割、不可或缺的一部分，成为我之为我的一部分。

“我”就是在经历了各种历经后，那种种记忆的总和。云端中的那全然记忆就是我之为我的根本。肉身拥有这记忆时肉身是我，神魂拥有这记忆时神魂是我，意识拥有这记忆时意识是我，宏一拥有这记忆时宏一是我。经历是为了在体验中获取到这记忆，但记忆却还不是全部，因为匮乏自主参与的选择，经历只是死板的观摩。

抉择是能让人格不断自省反思的契机，是意识获得成长的机会。被剥夺了抉择权的人格是会感到乏味乃至萎靡枯萎的。所以角色我的自由意识被高举与尊重，哪怕这会带来诸多的麻烦与烦恼。如果角色我利用自由意识选择了自大的独裁，那就失去了抉择时的商量，人格被架空，自然没什么收获可言；如果角色我被载具的激素与情绪架空，那连同角色我的头脑都会成为摆设，更没有什么抉择可言，热血上头时，什么都敢做，什么都敢说。

什么是真实？什么是虚妄？如果记忆消散，区分这两种有何意义？如果记忆犹新，那区分这两者有何意义？经历过就是真实，不管是睡梦还是醒梦，是这有相的梦宇宙，还是那无相的高维虚空。

物理学的维度、数学的维度、意识的维度，是不同的维度体系，因着眼点不同，所观察与阐述的维度构建也不同。物理学维度是基于伪装

原文发布源头：xiyushe.org

实相的时、空体系所构建的。数学维度是基于抽象逻辑思维所构建的。意识维度是基于宏一意识架构所构建的。我们说几维空间，那是指在伪装层中不同物相剧场的各种话剧前台。我们说数学维度，那是基于数学的点线面之术数推演，是基于人为历法去逻辑框架虚无的度量衡。意识维度与人类有关，却不基于人类的视角认知，它本身是从上而下的一套形而上的理论体系。

Y4-4-183.3

由于物质结构的原因，你们系统中的经验存在着一种慢动作扭曲，从而形成时间的表象。你们所知的时间，即清醒时的时间，与情绪和情绪强度密切相关。这里还有另一种关联，可以通过不同颜色的特性来极为清晰地展示。

红色是最直接或最即刻的颜色。冷色调更深沉，或者说更具有沉思的意味。不过，它们的强度并不相同。它们也为其他情感体验留出了心灵空间。

不同的情绪有着不同强度的能量频率，这些不同的能量频率各自具有对场域能量频率不同的扭曲力，所以呈现出的颜色也就不同。颜色本身就是光在不同频率下被观察者感知到的方便界定。常人间相互交流说红黄绿比较简单，说 700、600、500 纳米波长就好像有点儿那个了，但颜色的本质就是光粒子当下的抖动波长。

所以自己的情绪或他人的情绪可被内在感官看到，一个人可以在微表情与言辞间很好地掩饰自己的真实想法，但内在情绪是恐惧、是喜悦、

是慌张还是愤怒，都会直接如实地反映在自身周边的能量场域中，无法骗人。

这些经由情绪渲染了的能场，不光有颜色，而且有硬度、粘稠度、密度、温度。它确切地可对自身时间之时间流速产生可感的影响力，或度日如年，或光阴如梭。鲜明的暖色调散发出滋养的能量，而深灰黑色则吸纳一切光与信息，白色则散射与反射出光与力量，红色多与即刻的行动力有关。不同的颜色都蕴含着一种心理暗示，就好像无言的花语，在无形中给自己与他人一种无声的信息。

这里还涉及到重要的电性含义，即构成情感体验的电子成分，往往会以某些颜色的光环体现出来。然而，在梦境中，内在体验并不像在清醒状态下那样受到限制，因此在很大程度上可以消除时间障碍。这里还有一个额外的心灵空间需要填补。

光晕的不同色彩与明暗深浅可以揭示当下个人的思想与情绪等自身状态的信息。

原文发布源头：xiyushe.org

当人们接受不同颜色的刺激后，内分泌活动会发生变化。下丘脑发出“指令”，减缓或增强肾上腺素激素的分泌，使心脏收缩相应地减缓、减弱或者加速、加强，于是就会产生不同的情绪反应。当身体出现状况时，能量也会改变，这时可以利用颜色让人体的能量中心达到平衡状态。

人的行为之所以受到色彩的影响，是因人的行为很多时候容易受情绪的支配。颜色源于大自然的先天的色彩：蓝色的天空、鲜红的血液、金色的太阳……看到这些与大自然先天的色彩一样的颜色，人们自然就会联想到与这些自然物相关的感觉体验，这是最原始的影响，也是不同地域、不同国度和民族、不同性格的人，对颜色具有共同感觉体验的原因。

（关于时间、强度和片刻点的相关资料，请参阅149、150、151、152节。）

梦境中的体验更直接，尽管在强度方面也存在同样的差异。在梦境中和在清醒状态下一样，有不同强度的体验。然而，梦境中的经验更具有灵活性，也更容易动态体验。梦中的过渡非常罕见，因为不需要物理时间的流逝。

在这里主要是自发性在作用。图像会直接出现并消失，因为没有必要将它们构建成连续的物理结构。因此，有更多机会进行新的创造。这些梦境经历和清醒时的经历一样，都会占据心灵空间。然而，它们的强度可以立即被感受到，而无需依赖物理时间。

它们只根据其强度来感受。回到我们的比喻，你可能会说，在梦境中会有更多的颜色混合，而且材料就在手边。这时，我们就能从真正的角度来看待距离，它与物理空间无关，而从根本上与情感强度相关。当你在清醒状态下似乎走出了某种经历，或似乎让自己远离这种经历时，你才意识到物理时间。

当你直接经历情感事件，当你处于该事件的核心时，你似乎体验不到物理时间。只有当你离开这个经历时，你才会意识到有时间。但实际上，梦境体验里始终没有物理时间的意识，因为你是直接从意识的中心经历梦境事件的。

你从一个梦的外围进入另一个梦的核心，如果情绪的强度没有变化，那就不会感觉到物理时间的流逝。不言而喻，时间感可能会、也可能不会编排在任何特定的梦序列中，但作为做梦者，你在睡眠中意识不到物理时间的流逝。

睡梦中的我，没有年龄，一切被显化与经历的故事段落，没有因果的必然联系。所以在睡梦中时间感并不重要也不被强调。在醒时我们的时间确实是成线性单向前进的。但角色我所经历的每一秒却不是绝对匀速的。在角色故事密度较低的人生章节，人们往往感觉在轻快的情绪下，转眼就是一天。而当角色经历比较重要甚至是生死攸关的主要剧情时，分分秒秒都会变得漫长而拖拉。这与角色在经历的信息流密度有关。

就好像我们在看肥皂剧时，喜欢两倍速快进；而在看情节紧凑的悬疑片时，会用 0.5 倍速，逐帧查找对话与情景中的蛛丝马迹，其间关键人物的哪怕一个微表情眼神都不愿被轻易放过。都是两小时的影片，

原文发布源头：xiyushe.org

前者用半小时就看完了，后者却足足花费了四个小时。可影片的内容确实就只是两小时，一秒不多一秒不少。

对于角色来说一天就是 1440 分钟构成的 24 小时。但对于作为观察者的内我来说，有些日子格外漫长，有些时候却转瞬即逝。

在一个小时的午睡里，你可能完整地经历了长达几天的梦境，甚至逐天地度过了某一生；在人生中的某一阶段，你仿佛只是一个恍惚，日月的起落就好像圣诞彩灯的闪烁，那些年就似水流过，孩子忽然就长大了，自己也有了白发。

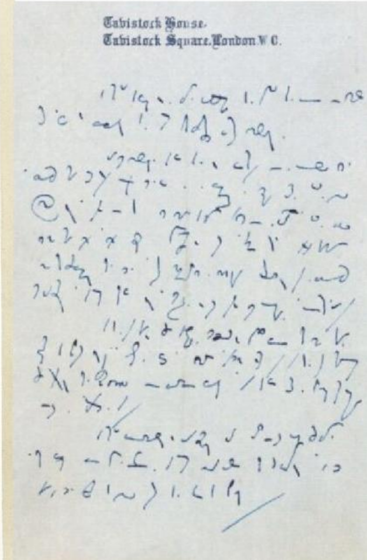
在梦境中，你有机会在一个更大的心灵环境框架内找出解决问题的办法，而无需立即进行物理建构。

这种功能极其重要，是人格解决问题的主要方式之一。这也是莎士比亚戏剧经久不衰的原因。这些戏剧在物理层面上并不真实，但在心灵层面上却是真实的。

在梦境中，创造能力得到了充分的发挥，这也是人格首先测试自己的创造力和方法的地方。因此，人格的物理环境在很大程度上是由它的梦境存在所着色和形成的。清醒生活的经历有时会泄露到梦境中，但这种泄露通常代表着所需的材料或需要解决的问题。心理事件和梦境事件是首要的。个人首先在梦境中处理各种情况，然后将自己的处理方法移植到现实生活中。

在前面的课程中我们说过，梦比我们所经历的这个现实更贴近现实，因为梦的主角是人格，梦的素材与经历直接源自三维梦宇宙，所以不管是梦中的那个我，还是梦中的经历，都要比我们醒时的经历更少伪装扭曲。

我们可以把梦看作或理解成伟大作家的原稿——那被涂涂改改、一再修订的构思；而清醒时的人生则是这伟大剧作的一场场公映。



许多被历史铭记的传奇作家，他们只是自己梦世界的“打字机”，在一场场忘我的心流之旅中，无意识地奋笔疾书，记录下来自梦宇宙中其它平行实相里的一个个人生故事。而如从某种角度上看，我们何尝

原文发布源头：xiyushe.org

又不是其它平行自我的一梦不觉呢？

正如鲁柏所发现的那样，这些梦中的元素是交织在一起的。在梦境中，人们确实可以通过超视力来感知事件。另一方面，在许多情况下，睡眠中的人格解决了问题，因此导致了物理事件的发生，因为这是梦境工作的结果。

在许多情况下，他在梦中感知到未来的物理事件，然后在梦境中演绎出各种可能的解决方案，直到他找到最合适的方案。在梦境中，人格实际上可以调用惊人数量的潜意识信息，这些信息超出了自我的认知范围。因此，寻找解决方案的更为实用的做法，其实是在梦境中或在解离状态下——如果你愿意的话。潜意识所能获得的资料在质量和数量上都比自我所能获得的资料要多得多，而且这些信息可以通过暗示得到有效利用。

睡眠中的潜意识拥有极大的自由度，它可以随意支配通过今生和其他生命历程所获得的信息。在梦境中，内在自我的意识会高度集中，能够将所有能量用于解决特定问题。

它能够利用从以往经验中获得的大量信息和一切知识来解决手头的问题。实际上，整个内在人格能够完全不受干扰，利用潜意识的象征语言，专注于解决任何特定的问题。这种语言比任何书面语言都更加简洁明快、包罗万象。因为正如我们所解释的，每个象征对自己的各个层面都有不同的含义。

人格可以利用自己特有的优势，为获得某一意识领域中的最优解，在虚拟矩阵中，反复推演同一试题的不同解答路径，并借此观察与学习不同可能造成的各种后续涟漪因果。为了更有效率地达成这一目的，

全我利用不断细分自身，同时进驻到多线程实景演算中，利用四维意识中间层，把众多自我意识分身投送到三维梦宇宙中，进而入驻到各个二维平行实相里，在相互隔绝的不同一维场景内，同时演绎同一个角色，展开多重对等体验。

如此多线程的平行穷演算，让全我获得的最终大数据，在可靠性与可重复性上得到极大的提升。所有被激活的平行角色，各自都很当真地把自己当成唯一，并按照被分配的角色蓝图，展开自己当前的一生。当然这所有的平行我，都是在梦宇宙的总框架下，在梦世界里，翻滚着自己硬币的两面：清醒时是梦，然后在梦中清醒。如此反复，只为了能不断地修正航线，让角色我能走得更远些。

这里的最大变数就是角色我，但角色我的不可控性又为全我创造着意想不到、出乎意料的突变可能。毕竟全我是在找寻连自己都不知道到底要找什么的那个结果，所以如果全我只依据逻辑已知去循规蹈矩，那只能总是在自导自演的怪圈里打转。所以角色我的不可控性就成了打破瓶颈的关键“神仙手”（围棋术语）。情理之中意料之外的突变，往往就是别开生面的契机。

所以这就形成了一个巨大的矛盾：放任角色我胡闹肯定搞砸，不让角色我潇洒又一无所获。所以，就有了清醒的白天与睡梦的黑夜——又要让马儿跑，又要有缰绳的控制权。

理解了这些，你也就明白了人格与梦、梦与现实、现实与角色我的种

原文发布源头：xiyushe.org

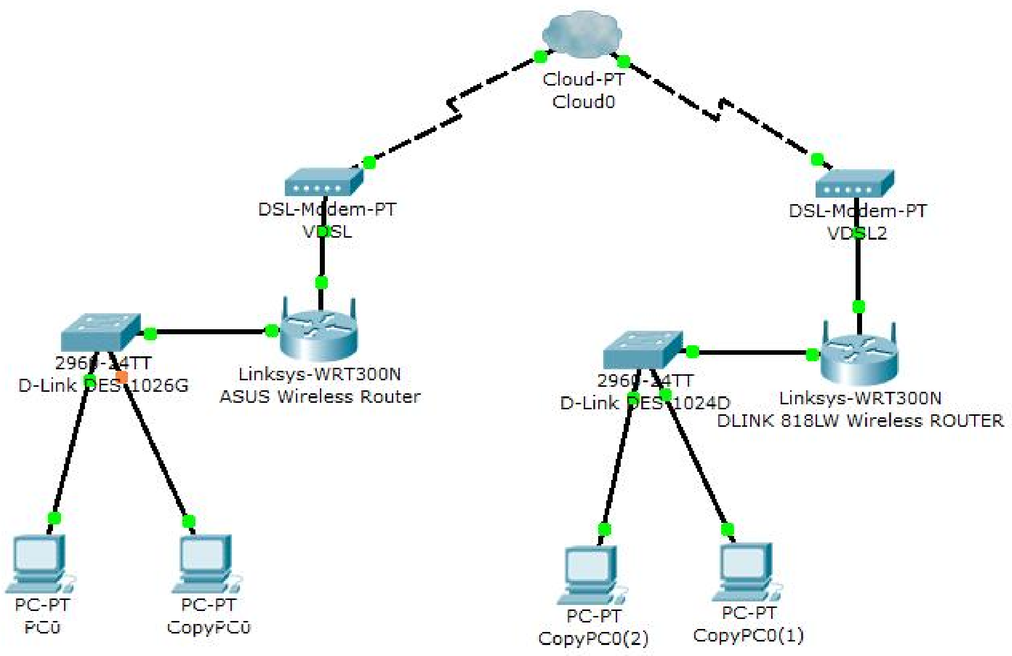
种关系。所以角色我要学会利用梦中的资讯，也要学会巧妙地利用梦与人格直接沟通，甚至透过梦或禅定解离，直接阅读全我的记忆，甚至去观看角色矩阵中各种未来走向的真实画面，去拜访与观摩其它平行自我的人生，以便它山之石可以攻玉，举一反三，妙得先见之明。

（相关资料见第 92、93 和 94 节）。

就像计算机一样，数据会在需要的时间和地点立即被提供。自我确实具备处理物质实相的能力。它的目的是在物理宇宙中运作人格。不过，它最有效的处理方法是简明扼要地提出问题，然后在人格进入梦境之前将其输入潜意识。

这就要求自我具备卓越的能力，能够正确地感知物理环境中的各种因素，用潜意识能够理解的语言表达并恰当地传递信息。然后，潜意识会把这些物质资料分解成心理组件，转化成象征符号；然后，内在自我在潜意识的要求下，集中所有的能量，在考虑到全我需求的情况下，提供最容易接受的解决方案。

因此，这个解决方案并不一定会被自我完全接受为最佳解决方案。自我只意识到物理境况与自身的关系。它不了解内在的情况。然而，解决方案必须符合整体条件。因此，自我对物理境况的正确理解是极其重要的，因为这可以说是它提供给“计算机”的信息。



角色我作为基层实际的第一手参与者，其最重要的作用就是，即时与高层做出必要的互动，提出建言、要求，反映当下的问题、需求，并在获得内在支撑后，尽快地把上边的意图落实到行动层中，让其发挥作用，并观察后续诱发的问题，好及时做出必要的调整。一个角色我若能利用良好的自发性，主动与内我相互合作，那他会备受高层青睐，甚至倾泻全力重点培植扶植其快速成长为相对成熟的骨干中坚。

Y4-4-183.4

我要说明几点。

我们无法涵盖我今晚想到的所有内容，不然这节课就会远远超出通常的时长。

根据上述资料，让我们在这里强调一下清晰、诚实、敏锐的心智的重要性，因为自我在很大程度上依赖于心智。这个心智从物质环境中收集那些影响或将要影响自我的情况和条件。

心智从整个物质环境中挑选出人格最终必须处理的因素。心智具有辨

原文发布源头：xiyushe.org

别力和选择性。过于僵化的自我会抑制心智去感知物质实相的各个部分，因而扭曲了实相的表象，也限制了心智的能力。

理性的逻辑思维与感性的直觉判断，是否冲突？在永无绝对的平衡中，如何让逻辑理性与直觉感性，确定黄金平衡点？

肉身载具依赖物理脑中的此生资讯记忆与伪装感官当下的信息反馈做出符合逻辑的判断，但这种基于片面认知与伪装扭曲得出的权宜之计，真的那么贴谱吗？

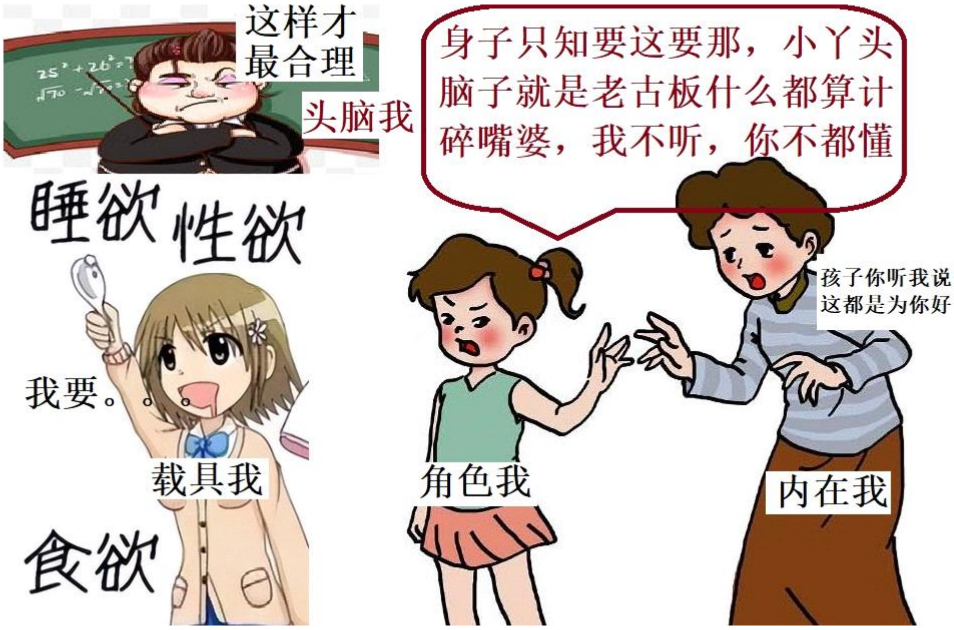
人格所演绎的内在神魂，确实因旁观者清，可借由观察矩阵中的同时性，了知角色各种不同未来走向在矩阵中的分布；但因人格无法直接掌控角色的行止，其意识脉冲中含括的多维念头，在角色我解析滤过的过程中往往会被扭曲，甚至掺杂入多重自我形成的各种画蛇添足。所以有时确实需要将在外军令有所不受的独立判断力。

所以角色我作为一个中间人，一手托三家，把载具意愿、头脑意愿、内在神魂意愿，综合评估，成为自我心神中的心愿心思。最终决定角色在下一刻中要如何行止思量。

作为内在神魂的意识主体，人格本身具有清澈的、诚实的、敏锐的逻辑，只不过其多维思考的过程并不呈现在习惯了一维线性思考的物理脑中，所以我们只能在得到神魂最终建议的那一瞬间，直接透过直觉感受最终运算结果。比如在碰到尖锐物体时，在致命危险飞速逼近时，会下意识地不自觉地“闪避”。

在直觉命令中，往往没有过多的解释，也没有让角色我可以信服且验证的逻辑推演过程，因为角色的脑回路反应速度、运算能力、反馈速率、纳秒数据比对量，与人格所处的云端比，根本不在同一个当量水平上。

可是角色我很反感成为言听计从的“傀儡”，既不想成为肉身欲求的傀儡，也不想成为逻辑脑的傀儡 ，更不想成为内在神魂的傀儡。角色我是一个有时自负、有时自卑，但自尊心很强的家伙。它做什么都渴望“合理”，但自身可用来构建逻辑完整性的资源与算力又很有限，被虚假、扭曲、片面的一时性信息忽悠是家常便饭。因此做出错误判断与行动的概率其实很大。



因此，必要且关键的信息没有被收集。问题并没有以任何全面的视角被看待，而是以一种扭曲的方式。这幅扭曲的图景随后被传递给潜意识，潜意识能够做出一些修正。但它仍然无法像自我在最佳条件下那样，能看清楚物质境况。

原文发布源头：xiyushe.org

当自我的本质如此僵化，以至于将物质实相扭曲得面目全非，那么人格最好还是在这方面能依赖潜意识，因为潜意识至少会感知到物质实相中那些直接威胁到全我的因素。

今晚的资料对你们俩都非常有益和实用。我们将在下一节课进行更深入的讨论。

关于你朋友马克，我想简单说几句。尽管与他相处可能需要耗费一些心灵能量，但当你毫无怨言地这样做时，实际上会通过与他的互动增强你的心灵能量。

善待他的行为本身，就以许多方式发挥了你自己的能力，拓展了你的同情和理解力的局限，以及你的耐心；而且在这样做的过程中，你会变得更强大，能够更好地与其他人打交道，这对所有人都有好处。

角色运用与利用生命力的能量显化出自我经历的人生实相。当能量用于对抗时，作用力与反作用力相对冲，你给出多少力就要承受多少力。这样运用能量时，自身能量在持续地消耗。如果把怨恨对抗转变为爱与协作，那共赢的共鸣就会让能量在作用力间相互激荡，在激荡中不但不减损还会逐渐增强。这就是心心相映彼此共鸣形成的可持续发展性。在对抗中两败俱伤，在协作里共同发展。

我不是说要过度做这些，你明白的。这里有一个类比，也许对马克来说不够礼貌，但我并没有恶意。

你还记得我告诉过你，宠物依赖于它们主人的精神能量。在某种程度上，较弱的人格也同样依赖于较强的人格。现在，这可能会导致可用能量的耗尽，但当这种情况发生时，只是因为你不像平时那么强大。当能量因为这个原因被收回时，习惯于依赖它的人会感到困惑、愤怒

和被抛弃，但不知道原因所在。

然而，以这种方式使用能量通常不会、也不应该耗尽你的能量。恰恰相反，同样在合理的范围内，它应该让你更有活力，让你汲取更多的能量，并为你提供实践经验。

我说“在合理的范围内”，但如果你的能力得到了充分的发展，我就不必用这个词了，因为你在任何遭遇中都会焕然一新，不会出现这样的问题。

“你”并不特指你，约瑟。

关于你的视觉幻象，我会说几句。

我们每日获得当日所需能量的补给，这个获得能量再填充的时候，在道家叫做“活子时”。子时是指 11 点到 1 点间，即新旧一日交替之际。而具体到每个人的“子时”却与钟表时间并不一致。根据不同的作息周期习惯，每个人刷新角色我下一天的时间是不同的，但都肯定是在角色进入止歇态时。

世俗常人的每日能量犹如手机电池，充满后逐渐消耗，直到下次充电。

修行之人使用能量的方式有所不同，可分三类：

下品修丹田，目的是打开多个能量中枢，设立多块电池，形成电池组的串联。

中品修内丹，目的是让自己拥有一个聚核反应炉，为自己提供犹如小太阳般的能量。

原文发布源头：xiyushe.org

上品修融通，目的是让自己与万有万存万物融为一体，犹如水滴入海，时刻丰盈。

常人的生命能，随年龄增长，内置可充电电池的充盈上限不断降低，待机时长与供能最大峰值逐步缩减。最后连支撑勉强开机都很困难。

修行人经过自我脉络与脉轮的拓展改造，剔除了由身心意念造就的种种挛结扭曲卡顿，自然要更高效高能高储量。可以借此激活运用许多神魂中的高阶神通。但在使用高阶神通或访问意识万维网时，能量消耗的量与所需的能压压强是一个惊人的当量。修行者自身可承受可维持多久这样的高维意识状态，因人而异。

如果在自身道行与能力尚未准备好前，强行并入高能意识网络或使用高品阶的神通，会造成自己无法预计的负面影响，超频透支自身能量会导致意识崩溃，超频承载高压能量灌注会烧毁经脉与能量中枢，在尚未梳理通顺的脉络中形成击穿点，导致脉络出现永久性损伤。

所以一般在传承有序的家族中，子弟修行是有严格教程次序的。先正心性认知，然后清理自身宿疾与心结卡顿，身心通透端正舒畅了，逐一开启 9+4 脉轮，拓展一身经脉可承受能量流注的上限，犹如溪渠改江河。四顺八通后凝练金丹，通透意识，无我无为坐忘疆界，融入全然，与天地同心、与日月同辉、与大道同韵、与虚空同愿、与全然同寿。

在这里你可以看出，这些与种种神通没有什么关联，其实种种神通都是神魂本自具足的本能本性。当人格演绎当下这一角色时，为了更好地塑造与体验这一角色当经历的领悟，有些神魂能力会导致穿帮的画蛇添足、会导致角色设定与状态“崩溃”的信息侧漏，就会在主人格或人格那里帮这一角色预先暂时屏蔽掉。角色我只有达成某一质变状态，才有权激活与使用某一神魂能力。

当然也有另一种“意外”，那就是角色我透过病逝体验或意外事故，击穿了本伪装层矩阵的意识屏蔽，获得了超维度感知能力，并开始运用这些能力。

这样的事情一般分为三大类：

首先，没有也永远不会有所谓的“意外”。在同时性中，一切所谓的未来，在发生前就早已存在，神魂对此一目了然，只有台上的角色我是活在唯一当下中的“瞎子”。也正因此，角色我才有可能全情投入地、很当真地去体验自己当感触的剧情触动。

拥有超感官能力的人，首先是生而知之者——这类家伙本身就不是人，都有天命在身，不是来学做人的，它们存在于世上只为推动时代剧情的发展走向。

其次是修而通明之人——这类人分为两类：一种是透过灵修，逐步提升，最终有资格开启“心知肚明”状态，获得先知先觉的能力；另一

原文发布源头：xiyushe.org

种是累世已经修持到临界点，此生只差一声棒喝就能从量变到质变，年纪轻轻就无师自通、豁然开悟。

最后一种人，其能力不是祝福而是“负担”。有些人格在经历自己先前角色时，起心动愿，总觉得自己要是生而知之或拥有超凡神通，可以过上全然不同的人生，于是就有了这样的对等体验机会，用很不成熟的意识状态去经历拥有神通的人生。结果自然可想而知：德不配位反受其累，能力越大责任越大，能力越强牵扯越广。

超能力确实可以让角色我亲身经历与体验跨维度实相，了知层层幕后种种变化，但如何运用超能力则是大课业，如果自身心智心性心神功夫底蕴没能到位，贪嗔痴在尘世中还种种当真，那开启了能力后，就会触发种种造作，引起万般涟漪，犹如飞虫入蛛网，越挣扎裹缠越多。

在神智尚未圆满前，各种观见不过是对多维部分片面的自我意识投影，与高维实相其实无关。只是从一梦入另一梦，在二维意识空间内，在梦宇宙中的多维平行套叠矩阵里，神游幻境。所见人物、景象、故事，不比自己所处的“现实”更真或更假，都是凡所有“相”之物。

渐悟之人如果把自己精粹积攒下的生命能，都在早期挥霍在游历观赏这些“窥见”上，那很难积蓄出足够的冲天之力，突破自己的瓶颈所限。大量的时间与精力都会花费在自己为人前显贵而触发的种种是非涟漪上，并为虚名假利、他人种种评说暗自神伤。

这个老人是你很多世纪前的熟人。他已不再经历这个尘世或肉身体验。我知道他，但我不认识他。他曾经是一名教师，现在仍然是。在鲁柏还是赛斯时，他是我们的亲戚。他知道我们的关系，并且很好奇。

（最初的几节课涉及很多转世的内容。弗兰克·沃茨是我们的沟通者；现在的赛斯存有直到第四节课才宣布自己的存在，当时他取代了弗兰克·沃茨。

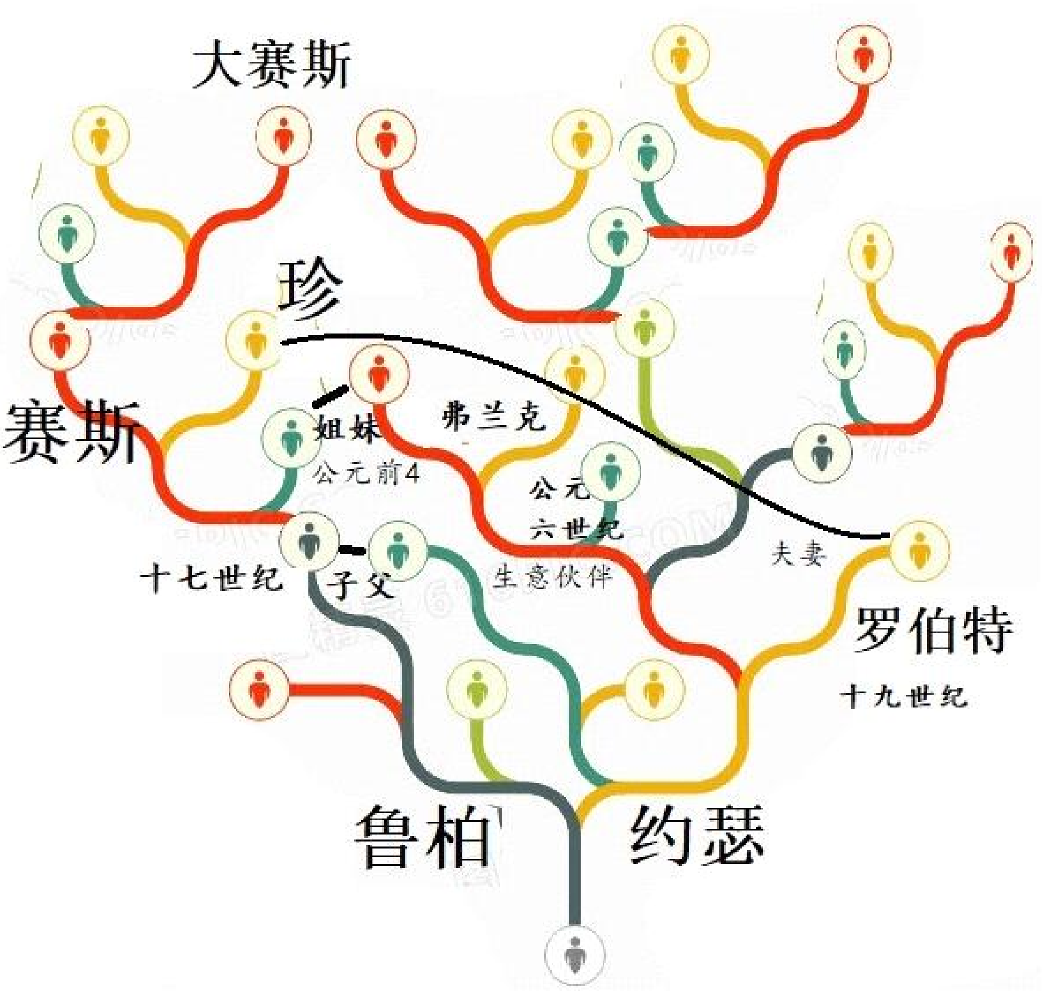
在 1963 年 12 月 6 日的第三节课上，弗兰克·沃茨告诉珍和我，公元前四世纪，我们曾在美索不达米亚生活过，那是我们的第一生。当时弗兰克·沃茨和我是女性，珍是男性，是我们的兄弟，他的名字叫赛斯。

在第 54 节课上，赛斯详细解释了存有的构造。他说，他之前不能告诉我们这些信息，因为我们会认为他就是鲁柏（珍）的潜意识；而事实并非如此。正如其他事物一样，存有也在不断地变化。

引用赛斯的话："鲁柏现在不是我自己，在他现在的生活中；然而他是我曾经是的那个赛斯的延伸和具体化……他的成长、进化和扩展都是为了实现一套特定的、个人的价值……他现在是一个实际的完形，是赛斯可能成长为的人格之一。我则代表另一个完形，我是另一个人。"

赛斯接着解释说，我也是早期赛斯存有的一个分支。因此，珍、我和我们现在的交流者赛斯在灵性上是相关的；据赛斯说，正是这一点使我们的课成为可能。）

原文发布源头：xiyushe.org



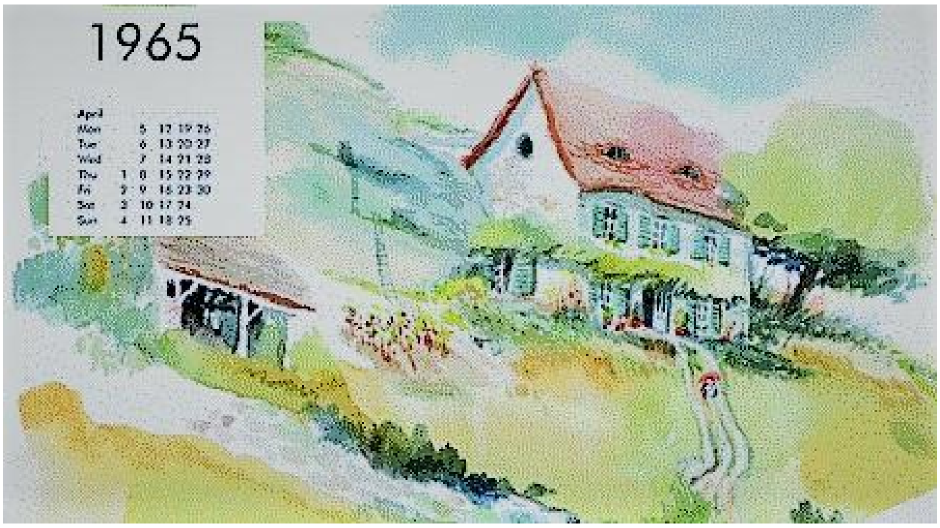
现在我将结束这节非常精彩又相当长的课。我建议你们今晚仔细研究一下这些资料。

你没有测试给我吗？

（珍仍然盘腿坐在床上，微笑着向前倾身。她的要求让我措手不及，我花了好一会儿才把藏着的信封取出来，放在她面前的床上。当时是10:58，我觉得现在做测试太晚了。）

你得给我一点时间。

（她拿起信封，轻轻地摸了摸，没有弯折它，然后向我随手挥了挥。她的眼睛仍然紧闭着。）



我有以下印象，它与我们这里的东西有某种联系。

数字 5 和几座建筑。空间很大。两个人和一个院子。风，蓝色，也许是一件衣服。

我在这里想提个建议，测试应该在课程的中间阶段进行，而不是在开头或结束时。

我还感觉到有一根绳子，我不知道是什么。我提到数字五了吗？

（“是的。”）

也许是 1965 年，还有一条路。现在我们结束这节课。

（珍放下了信封。她仍然闭着眼睛。

“晚安，赛斯。”

11：02 结束。珍解离如常。她说，当我摸索着寻找测试信封时，她不得不等着。在此期间，她对赛斯说："好的，我留在后台，你可以大声清楚地告诉我。”或之类的话。

原文发布源头：xiyushe.org

（当珍打开测试信封，看到的是剪下来的一页日历纸，上面是数字和一些红色黄色的斑点时，她感到非常失望。听她叙述测试结果时，我的反应也差不多。可当我们看到日历的背面时，我们发现了一个非常有趣的事实：赛斯给出的大部分信息都是正确的。

在做测试时，我不知不觉地把注意力集中到了日历的正面。这是我第一次使用正反两面都有信息的测试页。这本日历一面是月份，另一面是彩图。

这张纸对折过一次。数字 5 在日历的正上方。在纸的另一面，正好在数字的背后，是两栋建筑，一栋是已建成的房子，它的上方是另一栋楼房的平面图，图的后部还有院子、树木以及一个蓝色的蓝图纸的模拟图案。

再看日历面，上面有几串数字。是 1965 年 4 月，尽管没有显示年份。纸的另一面是一条路，通向那栋盖好的房屋的车库。

由此看来，赛斯穿越了纸的厚度，一边走一边捕捉印记，而且至少这样做了两次。他还提到"两个人......也许是一条裙子"。日历纸的两面都没有人。不过，在检查整本日历时，我们注意到在这一页的上半

部分有一男一女的图像，但我在剪下测试部分时没包括它们。它们离剪下的部分约四英寸，站在另一栋房子前。我们不知道这是否是对"与我们这里的东西有某种联系"的合理解释。

风是一种无形的东西，在图纸中并没有明确表示。这些是绘图员绘制的图纸，非常精细。背景材料比较自由和宽松地描绘，从而表现出一种微风拂面的现代效果。我们不知道是否是这种效果使赛斯提到风。这幅画的效果的确是"空间很大"。

珍说她没预料会有测试，所以并不感到紧张。

此外，日历是一家建筑用品公司的赠品：木材、五金、油漆、砌砖、物料、屋顶。）

在荧光电镜下观察残缺的叶片时，是可以看见已被剪去的残缺部分的。这对我们来说一般很难理解。

其次，对于灵视来说，通常借由某张照片或画面看到的是，创作这一构图时，创作者当时的思想显化。就好像看到一张流星划过夜幕的照片时，这静止在画面上的亮点，在你的觉知里，它完整地从画面的定格中鲜活地闪过。看到某人的一张照片时，这固定的人物肖像成为信息定位的介质桥梁。灵眼所见多与其平生感觉感受有关。

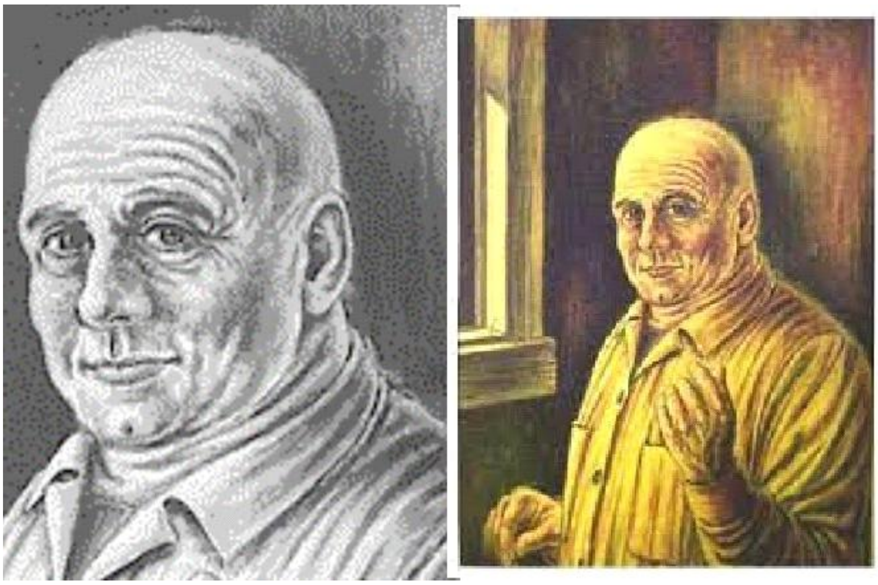
原文发布源头：xiyushe.org

第 184 节

Y4-4-184.1

前情摘要：

下午作画的时候经历了一个恍惚，仿佛看到一个老人的左脸，是全彩色的。我把这个图像用铅笔画了两幅画，非常清楚，尤其是眼睛周围、鼻子和嘴，我后来意识到，我至少已经“看了”他几分钟，在我明白发生了什么事情之前，几乎是心不在焉。我一直希望有个模特好画速描，作为总是创作油画的调剂。但难得有个模特可用。



赛斯：

鲁柏非常需要信心。狐疑会让潜意识的信息被筛选拦截与扭曲。在我们展开对梦境实相的性质与特点更深入的探讨前，我们需要简单地思考一下清醒状态发生的情绪、空间和间距这些问题。

很显然情绪是不占用物理空间的，然而它本身根据其强度而占用在灵域内不同数量的灵性空间。伴随着情绪强度随时长而衰减，它在灵性空间内逐步减少。强烈的情绪将代表着现在一个特定瞬间的当前帧中的显化体验。

无论何时，当回忆尝试再读取这一情绪化的片刻点时，那特别的、短暂时间就会被再次重建起来，让充满情绪能量的激荡被角色我又一次体验。情绪将再一次涌入，灵性空间或说人格能量场域是由人格的心理环境形成的。因此，每一个当下的情绪形成了当前角色我清醒状态时的体验框架。

随着时间的推移，角色我远离被情绪激荡的那一帧画面，情绪导致的内心激荡会逐渐消失，那动荡的涟漪逐渐占用更少的灵性空间、填充更少的内在环境，好像你自己把它撤了回去。就好像一幅鲜艳的壁画，在时间快进中迅速地脱色，变成似有似无的痕迹。

当人格聚焦于角色，并借由角色漫步在它的人生长河中时，确实从一个事件点到下一个故事节点，有着可谓是物理上的间距。若把一生看作是一部影片，那个看起来还没有在你面前展现的经历，与你当下正在觉知的片刻，在时间轴上确实有一个物理的间距，那些可以导致情绪波动的剧情反转还没进入到内在环境的灵性空间。

当人格借助那个被虚构出的肉体，接近宿命中的特定经历时，角色我的情绪会被牵扯入包含冲突激荡的剧情时段，感触那段剧情，让其变

原文发布源头：xiyushe.org

成自身当前的片刻，被自己铭记成真实经历。

这是因为在那个特定的时段里，所有的情绪经历，完全地充满了当时的灵性空间，把所有其它可能的经历都排挤了出去。这个情绪化的体验越强烈，这个“暂时”的记忆就越鲜明，被记住的也就越详细全面。即便在多年之后，这过去了的瞬间，被再次回想时还是会和当时一样被那情绪所冲击。在很大程度上，强烈的情绪波动让经历更容易被铭记于心，这样深刻的触动可以击穿角色我所谓的过去、现在和未来这些人为的时间认知屏障。

正如我们经常所说，历经内在经历是意识生存的唯一真实“维度”。在你们的系统内那被伪装出来的肉体结构、角色经历，都具有创造时间表象慢速扭曲的能力。就像你知道的，在角色清醒状态时，角色我的感觉密切地与所经历的情绪，以及情绪的强度有关。

（草民散户眼中只有过往和当下，活在被庄家设计好的涨落中，感受着自己的得失悲喜。其实每个人都是有能力得到内部消息的，只是多数人不信有庄家，更信自己的判断，认为一切遭遇都是无常中的巧合。）

肉身之外存在着一个角色自身散发出来的能量场域，可以通过观察这场域中的色彩而了知角色我当下的情绪与思想状态，这一场域叫做奥拉色环[Aura Colors]。透过内在视觉观察与探索身体周边的光晕，查看光被偏振成不同的颜色，可以明确地判断人们的思想与情感活动。红色是最当前或最立即的颜色。冷色是更深沉、或更能反映沉思的颜色。然而，它们并不具有相同类型的强度。当然在灵性空间内同时会有多种不同的颜色，某一种状态都会为其它情绪经历留出一定比例的空间。

这里也存在重要的电性内涵、组成情绪经历的电性部件，以及倾向于表现它们自己的奥拉色环。然而在梦境状态，内在经历并不像清醒状态那样受限制，所以，时间屏障大体上可以被免除。存在一个额外的、要被填充的灵性空间。

不同经历所包括的情绪冲击强度不同，在哪怕是相同种类的故事桥段中，被预设的情绪激荡幅度也是不同的，这些经历可被角色我直接地感受到。在梦境状态和清醒状态中，人格与角色我一样共同经历着不

原文发布源头：xiyushe.org

同强度的历经。然而，在通过必然的经历时，存在着更灵活的因素以及更容易的活动，相同的情景剧不同的心态与解读导致的内心冲击感是不同的。

在梦境状态内物理时间的流逝是不必要的，所以极少进行时间的对等转换。在半小时的睡梦中，你可以梦到百年人生中的每一天，且分秒不差。这些梦中经历，就像清醒状态的经历一样占用灵性空间。然而它们的强度不必倚重于物理时间而被立即感觉到。它们只能依据它们的强度而被感觉到，被吓醒、哭着醒来或笑醒。

睡梦中所出现和消失的图像，因没有必要像肉身那般地利用连续性的时间“线性”地构建场景，因此，具有更大的创造机会。相比而言，清醒状态中自发营造出的经历则在线性时间轴上看上去更完整规则。

在梦境状态里存在有更多的情绪“色彩”混合，并且这些素材就在自己手边。梦中经历的故事并不涉及到物理空间，梦境里的经历常与情绪强度有关。

当你从内心直接经历一次情绪事件时，你并没有经历物理时间。只有当你摆脱错愕移动到这经历的外围时，你才能再次进入到有时间感的觉察。然而，梦中经历总是摆脱于物理时间的囹圄，实际上是因为你所经历的梦境事件，就直接源自于人格觉知的核心。

在由浅入深的梦境中，随着剧情的推进，作为经历者的自我确实可感知到时间的流逝，但梦中的时间流是既有序又无序的，在梦中你无法意识到自己到底经历了多久的物理时间。

人格利用在梦境实相中的机会，进入一个更大的框架内、在一个灵性的环境中，对自己关心的问题，尝试做出各种不同的解决方案，因为在梦中试错，对角色的肉身不产生伤害。这项功能极其重要，并代表着通过人格解决问题的主要方法之一。

创造性的才能让人格在自己的梦境状态中具有完全控制的能力，人格在梦中检验它本身的创造力强度和手段方法。自己是造梦者和自己世界的造物主，在这种情况下，要是还体验着恐惧与无奈，那只能证明问题不是出在这个世界，而是自我认知。人格通过它自己营造的梦境生存在被电子矩阵渲染而形成的肉身环境中。

角色我清醒的生活经历会对梦中的经历造成影响，通常这类渗漏代表

原文发布源头：xiyushe.org

着梦中所需的材料、或要解决的问题与某一现实主题有关。人生蓝图中有待体验的心理事件会发生在梦境中。个体最初先在梦境实相内尝试对这类问题进行处理，然后把自认为合适的处理方法，转现到肉身所处的伪装实相中。

就好像公司要推出某一产品，会先做各种调研与可行性预案，内部觉得可行才推广面世。当然面世后真正的市场反应与自我预期还是经常会有所差距。

梦境中的各种元素是相互缠绕着的，确实可以借由梦境感知到“超视力”事件，在梦中看到未来或遥远的地方，甚至所谓过去久远的某些历史画面。另一方面，在许多情况下，睡眠中的人格也在尝试着解决各种问题，并因梦中所经历的情绪导致肉身有所反应。

可以透过梦境感知到未来自己会经历的必然，或其它平行我正在经历的事件。在梦境状态中人格尝试做出各种可能的对应解决方案，直到找出令自己满意的答案。实际上，处于梦境状态的人格，利用惊人数量的潜意识信息，汇总各个平行自我的经验，而角色我对此是毫不知情的。多数时候角色我并不知道其它平行自我的存在，因为那很可能导致心智不成熟的角色我陷入对自我价值感的怀疑。

如果你更多地了解梦与意识解离，那你就有可能利用在梦中的状态、或在解离恍惚的状态中，寻求解决问题的最优解，了解其它平行自我都犯了哪些错，什么是不可行的。透过灵视在梦中看到每一种不同的

选择可在未来导致的结果，提前预习并熟悉各种预案，在别人感到措手不及时你已经胸有成竹。潜意识中有着大量可用的资料，相比角色我所能具备的资讯，那些跨维度的资料不管在质量或数量上都非常优越，并且这些信息可以通过梦或直觉得到有效的利用。

人格可以利用潜意识通道在睡眠中发挥很大的作用，利用极大的自由度，随意营造自己所需的天地场景与经历，随意游荡穿行在各个维度层面中，并且掌握着这一生的过去以及其它平行生命经历中所有已获信息。在梦境状态下，人格可完美聚焦在自己关注的领域内做到全然觉知，内我为了解决某些特定的问题，会与能直接指挥所有的能量完成某一领域的瓶颈突破。

人格能够利用所有的、通过以前累世经历所获取的庞大信息和所有知识，去解决此生当下手头要解决的难题。实际上，整体内在人格能够完全脱离角色我的干扰与此生世俗的羁绊，使用象征性的潜意识语言专注于任何被指定的课题进行攻关。这种内我特有的“语言”以它自己的方式，比任何书写的语言干净利落、更简明、更具有包容性。正如我们所解释的，每个“象征”对于所有的层面自己都具有不同的含义。

意识体间相互交流并不使用语言，因为任何语言都具有线性排序的表达制约，无法含括多维全面性和即时多变性。意识体间的交流、多重自我间的交流，都是利用含有“念头”的意识波，就好像你突然回忆

原文发布源头：xiyushe.org

起了某一段记忆或想出了某一个点子。这些意识中突然涌现出的念头，都是以多重压缩包的形式存在着，就好像是一个个有待解压安装的图标，一旦打开，在其根目录下又会呈现出很多子目录或次级子目录。

角色我可记忆的梦境是透过自我头脑转译过的这类神魂“语言”，在这转译的过程中，角色我使用了大量角色头脑中本生已有的记忆素材，犹如百家衣一般，用近似类比的手段，拼凑出最近似信息原貌的画面，只为尽量如实地表“意”。当然这样的翻译形式，必然带来很多驴唇不对马嘴的扭曲，让人回忆时不禁自感荒谬。但如果利用多年解梦的经验积累，习惯了梦对这类“代词”的使用方式，就可以很轻易地解开这类“灯谜”。

Y4-4-184.2

人格无论其所演绎的角色位于何时何地，其所需了知的资料，都可透过检索意识万维网而在电子矩阵中立即准确地得到。

角色我的确具备处理其肉身所处实相的才能。角色我的作用就是在这物质宇宙中操控自身的载具，以便与电子矩阵构建出的这一伪装层实相展开互动。角色我处理自我所遭遇的困境与难题时，其最有效的解决方法，不是跪拜所谓的神灵，而是把问题精准简明地总结成“问题”，然后透过冥想或睡前自我祷告，把自己的困难转告提交给人格进行在梦境中的多重推演，以便找出万千可能性中的某一最优解，并透过梦或直觉，反馈回角色我，引领角色无误地安然走过重重险阻。

想要通过与内在人格直接合作，顺利达成人生初衷，需要角色我具有极其优异的才能，以便正确地觉知与总结当下自身的状况，善于利用自我的潜意识通道，用人格能理解的方式，进行对自身困惑精准的表达，并把消息及时适当地传递给内我。然后，再利用潜意识通道把反馈回的信息，即时地应用于生活。

由内我提供的资讯，会被分解成某种精神性的“隐喻”——被逻辑脑转换成具有象征意义的符号物，进行表达。比如珍梦到洗衣机漏水，其实是远洋海轮会在航行期间触礁进水；梦见吊唁的信封，其实是母亲的灵魂已经开始逐步地从这一角色中抽离。

内我透过潜意识通道了知角色我当下的请求与困惑，将会考虑是否响应与如何响应，这主要是依据整体全我的宏观布局，与此次生命的局部需要，人格会把它掌握的所有能量集中于实现与人生蓝图最为有用的导向方案上。

原文发布源头：xiyushe.org

比如，被刺杀的肯尼迪，他的下一生对等体验是在印度当低种姓的贫民乞丐。这个乞丐其实不管如何虔诚礼佛、真诚祈祷也不可能再次逆袭成为富翁权贵，那就失去了对等体验的预设人生目的。所以对于人格来说，某些角色我想要规避的、想要达成的、想要获取的、想要保留的愿望并不会都给予理睬与满足。当然有些可有可无的锦上添花，你要是不提也就不会得到。

内我与角色我的关系有点像男女朋友，女人想：我不说，你应该都主动做；男人纳闷：你到底想怎样啊？你不说我怎么知道。你说了，我做不到或不能做是一回事；我都不知你此刻到底又在恼什么，我怎么做啊！再加上男人和女人对同一句话意思解读往往全然不同，说的要是很含蓄，那往往就会得到风马牛不相及的结果。

人格按照全我全局宏观利益最大化给出的建议与解决方案，有时不一定能被角色我接受为是最好的解决方案。角色我只觉知与自身实相有关的局部状况，而不会觉知到全局内部的实际情况。而人格做出并给出的指导方案与解决方式，必须依从于全我的全局全部情况。

那么，极其重要的是，角色我要如何正确地提出诉求，犹如你在网络上找寻答案，你的问题包含哪些关键字、这些词汇如何排列，会导致全然不同的搜索反馈。而自身如何理解反馈回的内在引领，又是另一道难关。毕竟角色我的即时利益，与此生的“长远利益”，有时与全我的全局大得失有所矛盾。

比如吃糖、抽烟、赌博都是会感受到一时快乐的，但从全局长远看对自身的发展却有害。有时身居高位、富甲一方、妻妾成群、儿孙满堂是一生中角色我的世俗高点，但这对不屑于黄粱一梦的内我来说，把大把的光阴累世投放在相同的体验中，毫无新意。

全我渴望透过体验多样性来丰盈自己的无漏认知，所有可能性中都蕴含着某种领悟与启迪，如人饮水冷暖自知，你需要穿上她的鞋走过她的路，才能理解她当下为何如此这般。体验中没有善恶好坏大小偏正，一切经历都是促成自我成长为全然无漏智慧的一块拼图。就好像拍摄电影时，什么样的角色都是需要的，如果演员只能又只肯拍摄某一特定类型的正面大主角，那其戏路与演技会很单一。如果你接了演绎一个反面角色的戏份，那你在这部戏里就不能求着导演为你改剧本，让你把这一角色塑造成另一个样子。这就是角色我所愿所求与内我所愿所求间的协作与矛盾。

接着上面的资料，让我们在这里强调一下，那纯粹而诚然的逻辑领悟，被敏锐地感知到是如何的重要，因角色我在很大程度上依赖于具逻辑性的领悟。而这逻辑领悟需依据角色收集到的与觉知到的那些对品悟有影响力的资讯而展开，这些领悟将会在很大程度上影响角色我的肉身环境与健康状况。比如那被医生诊断植入了自己有溃疡病的基督徒，他认可了自己有病，也就把那疾病当成了自己不可分的一部分，直到他选择放弃这一自我暗示，才能真正的自愈。而珍只有真的很有信心

原文发布源头：xiyushe.org

地相信自己可以遥视或“灵”听，她才有可能真的开启这样的能力。

逻辑领悟的能力也需要磨练与成长，这个过程叫做渐悟，而量变到质变的那一瞬间叫顿悟。人格需要从全部肉身经历过的状况中，选取出那些对品悟有用的素材进行处理。人格的逻辑领悟力具有鉴别素材和选择素材的能力。角色一生中的遭遇、见闻、觉知、念头、听闻都会被汇总到人格那里，成为意识成长的资粮素材。

不过要是角色我把自我活得过于死板，把日子过得稀里糊涂、不知不觉，没有反思更不知悔悟，人云己云地沉沦在物质学科或宗教迷信里，外求外寻外祈，抑制了逻辑领悟的正常运作，迷醉在扭曲后的伪装实相的表象中，限制了逻辑领悟的才能展开，那一生毫无收获也不稀奇。比如在海滩酒吧中遇到过的那极度负面极化后的平行珍与罗。

那样的一生没能收集到必需的、至关重要的信息，更没有透过自觉自省发现自身的问题与短板，没能学会接纳与利用整体视角去看待全然的全我整体，而是持续地以一种扭曲的方式走过自我的一生。然后这个扭曲的形象，被传送到能够做出一些修正的潜意识层中。但令人遗憾的是，它仍然不能像自我希望的那样，取得最好的自我状态，因为它没能学会反观内照，查看与确定自己内在的真实状况。这类人遇到问题就会指责他人，看不到自己的问题，哪怕知道了是自己的问题，又不肯自己做出必要的改变，同样也是指望他人做些什么，让自己可以脱离麻烦。

当角色我把自我培养成了一个脱离了内在联系的、意识扭曲的肉体实相时，它死板地认为除了自身可见的已知，其它都是伪科学。那扮演这一角色的人格会透过潜意识通道，立即感受到这一角色进入了偏激的认知状态，并威胁到了全我整体的良性发展，并因扭曲而病态的心智影响到了自己在伪装层中的肉身实相。

我告诉过你们，宠物依赖于它们的主人提供维持显化的能量。同样的，那些很不自信的、不成熟的弱势人格在一定程度上也依赖于更强大的其它人格，共同组队经历生命。

有时那被依赖者，因身心俱疲可能会出现可用能量的枯竭，当这发生的时候，是因为支撑者的内心中，没能再像往常那般强大。当扮演支撑者的能量为了某个理由被其人格撤回时，那个习惯于依赖“强者”的个体，就会感到被抛弃的困惑和莫名地怨恨。

这就是古训“斗米养恩，担米养仇，小恩养贵人，大恩养仇人”。持续地帮助某一人，有一天你一时周转不开时，第一个出来骂你、甚至恨你的就是那依附在你身边的“苦命人”。

其实，持续地付出爱，并不会让你的这种能量枯竭。相反，给出的越多你的精力会越充沛。你可以学会利用额外的能量，并且会在这种情况下给予你很实际的温暖经历。但很多时候，人们是无法做到持续单方面给予的，对等交流的内在平衡性是每个人都暗中渴望的，即透过彼此的交往可以形成一种共赢的局面。

原文发布源头：xiyushe.org

你今天没有要我进行的测验吗？

(我把信封放在珍前面的床上，珍拿起信封，轻轻的触摸而没有弯曲，并短暂的向我挥舞了一下。一直闭着眼睛。)

数字“五”，以及几个建筑。很大的空间。有的事情和两个人有关，有个院子，风，一件衣服也许蓝色。

（珍打开测试信封，看到那页日历纸，非常失望。听她叙述测试结果时，我的反应也差不多。当我们看到日历的背面时，我们发现了一个非常有趣的事实：赛斯给出的资讯相当正确！

在做测试时，我不知不觉地把注意力集中到了日历的正面。这是我第一次使用正反两面都有信息的测试页。这本日历一面是月份，另一面是彩图。

这张纸对折过一次。数字 5 在日历的正上方。在纸的另一面，正好在数字的背后，是两栋建筑，一栋是已建成的房子，它的上方是另一栋楼房的平面图，有院子、树木，在后面的建筑平面图上有蓝色的模拟图。纸的任何一面都没有人物。

然而在检查过整个日历后，我们注意到在这一页的上一页有一个男人和女性的图画，我先前已经把它们剪了下来，所以不在被检测的这部分，剪下的部分大约有四英寸。

风在画面上是看不见的，但画面中有一个稻草人一眼可以看出它被微风带动的飘摇感。画面确实是农田与农庄，表现出很大的空间感。）

拥有“先知”能力的人，哪怕没有任何学历背景与漂亮的履历简历，也可以在顶级的大机构拿到任何自己想要的薪金报酬。要知道可靠的

先知先觉预见性，在任何时候对于任何机构都是无价之宝。而这看似玄乎其玄的“超能力”其实只不过是每一个神魂人格的基础标配。只是多数人都因两个原因自我封闭了自己的内在意识通道。

这两个原因涉及到两个层面：

首先，为了让人格可以更好地沉浸在角色的故事情节中，确实设身处地地做出属于自己的各种抉择，再透过自己的抉择反观自己的不足，全我会选择让人格以闭卷考试的形式入场。如果保留先知先觉的神通，那某些体验就流于形式了。

再说，在人间中，虽然先知并不是什么稀罕物，哪个时代哪个国家都有，且文献自古可查可证，但各个当权者的态度都多对此避而远之。这是因为，如果人们发现未来确实是可预见的，那就只能证明一点，未来已经发生。再深思就可轻易得知，自己只是活在已有的情景剧中，并一次次地反复。如果剧情可以被反复经历，那很多人会因此精神崩溃，哭着笑着跑着喊着：这一切都是假的，都是假的，你是假的，我也是假的，昨天是假的，明天也是假的，都是一梦啊，都是一梦啊！

近日我有机会和一位负责研发下一代人工智能核心程序的工程师探讨，他给出了一个关于高阶人工智能与人类最后无法跨越的差别，那就是人类可以凭借直觉行事而非数据链逻辑。人类可以做梦，并因此获得意想之外的启迪。人类有感性的一面而非事事权衡利弊。

原文发布源头：xiyushe.org

不过这位朋友也说，在他的观察下，其实很多世人和他为元宇宙所设计的高阶人工智能傀儡角色毫无差异：你跟他说灵魂，他跟你说科学；你跟他说意识，他跟你说逻辑；你跟他说直觉，他跟你说理性。这类 NPC 是不能思考灵性话题的，那会诱发系统 BUG，所以任何时候都被设计成抵触排斥与抗拒接触此类思想。

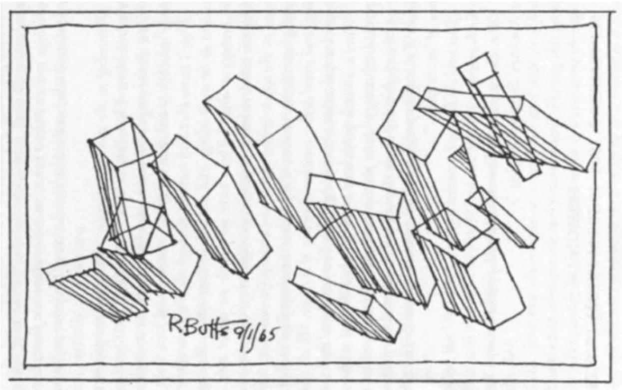
Y4-4-184.3

第 184 节 抽象的信封测试 4 飞碟 计算机会改变人类的生活

1965 年 9 月 3 日 晚上 10:30 周五 计划外

第一部分

（今晚是计划外的课，简单划分为两部分，第一部分主要围绕信封测试。）



第 184 节第 4 次信封实验示意图

如果是你透过灵视，看到这样的一张图片，然后用自己的语言，尽量简洁而传神地把所见描述给旁人听，你会怎么说呢？如果有可能，请尝试着对三个不同的人，说出相同的描述；然后请他们依据听闻到的信息根据自身的理解，画出各自领会到的画面。之后你拿着他们的作品与这源图做比对，思考一下多维信息的扭曲是怎样发生的。

要知道，这还只是二维画面转一维语言，再逆转还原成二维画面过程中的扭曲。如果信息涉及到多维时，那扭曲的程度将会成几何倍数增

原文发布源头：xiyushe.org

长。

（第二部分是课程资料的其他内容。

珍完成 ESP 书后有了些空闲时间，她把涉及信封测试的几节课的副本，即 179、180、183 节和这节的第一部分寄给伊斯博士。

上周三的定期课没有举行，因为楼下的邻居突然造访。是对新婚夫妇，都是我的同事，丈夫是推销员。他们不知道我们的课，十点半客人离开后，我和珍想休息了，所以那天没有上课。

我为那节课准备了测试信封，所以留到下节课用。

双层信封里是我在白纸上用黑笔画的简单素描[见上图]，其原始参照物是灯桌。我想看看赛斯如何处理更为抽象的内容。

今晚，比尔和蓓·加拉格夫妇来串门，他们读了 183 节。我们聊天时，赛斯透了过来。

赛斯说他只是想参加一次普通的聊天，就像上周 182 节课那样，那次加拉格夫妇也在场。赛斯请我们继续交流，不用做笔记，也不要谈太正式的话题。

下面是我们所谈的内容记录。

大约在 11:50，赛斯问有没有准备测试信封，我惊讶地进屋把准备好的信封拿出来给他。珍拿起双层信封，没有摩挲，也没显得焦虑，她闭眼坐着，以均匀的声音说话。）

我们慢慢来，约瑟……这是我们第一次在见证人面前进行测试……我们不受光线的影响……不过，我们要静默片刻。

以下都是我的印象。

数字 3 或 7 的印象，也可能是 3 和 7。还有一条路和一些壮观的东西。

当然是双层信封。

有些东西出现了十次，还有一个熟悉的地点。某种蔓延，也许是草地的蔓延。

之前或之后发生了一件不愉快的事，其中有一名女性。灰色，多样的图案。也许是纵横交错的形状，还有一个签字。

（午夜时休息。珍睁开眼睛，让我打开测试信封。她说她不知道所提供的信息是否正确。

在第 179 节的测试中，我对部分信息感到困惑。现在，我们四个人都对今晚测试信息的第一部分感到困惑。然而，正如我们所看到的，大部分信息都与测试对象有关。我们正在学习，我们的困惑源于这种联系可能出现的意想不到的、有时甚至是深远的转折。

珍提出了可能的联系，即“不愉快的情况......其中有一个女性”可能与我画这幅画的那天错过了定期课有关。赛斯的信息很容易与这幅画联系起来，甚至包括“灰色”，因为灰色是我在这幅画中使用密集平行线达到的阴影效果。

比尔指出，我的画上的姓名和日期，除了是一个“签名”，还包含了十个字母和数字的组合，就像“十次”的意思。

12：10，当我们在讨论测试信息可能存在的偏差时，赛斯又来了。）

又一次出现了频道的混淆......就像我们第一次独立测试时一样......但今

晚我们成功地让鲁柏轻松跨过了第一次在见证人面前做测试的障碍......

原文发布源头：xiyushe.org

这对他来说确实是一道障碍……这样的测试对他来说是很好的训练……他需要它……这是一个开始。

在尝试这种测试之前，我们上了很多节课……我们在等待鲁柏的信心和能力得到发展……它们还在成长，它们需要更多的发展，它们会的。

打破本位面的矩阵限制，开启自身的灵力功能，需要反复的长期练习与信心。如果只是抱着试试看的心态，遇到很符合常理的错觉失败就轻易放弃了，那你也就不能打破常态。

（12:12 结束。珍解离如常。比尔和蓓离开了，我以为课结束了，但当我和珍坐着聊天时，赛斯又来了。以下信息仍然与今晚的测试有关。12:20 继续。）

我们的选择不够精细。我们必须学会更精细地选择。

这条路指的是你的邻居，作为一个推销员，他经常在路上走。这里的不愉快事件指的就是他和他的妻子，这与测试有关，因为你准备测试的那节课由于他们的来访而没有举行。

我没有意识到这个信息对你们这么难理解。这不是鲁柏的扭曲，而是我自己的误解。

3 和 7 指的是一个不太清晰的视觉图像，由 7 个图案组成，与其他 3 个图案有一定的间隔。这里的“道路”是一个扭曲，但只是表面上的扭曲，因为它是用来描述涉及的人的象征符号，我无法让鲁柏说出“推销员”。实际上这是一个误解，而不是扭曲。

我没能让鲁柏更清楚地理解我的意思，但他并没有扭曲我的意思。在当时的情况下，他已经尽可能接近了。

（12:25 结束。珍说，在给出原始测试信息时，她没有意识到任何视觉图像。就她所知，她让赛斯通过，而她自己什么也没有想。看来这样一张简单的小画上可以附着这么多印记。

回到这幅画，可以看到右边有一组由 7 个图块组成的环环相扣的图案，左边也有一组类似的由 3 个图块组成的图案。我其实还注意到，在每组较大的图案下面都有一个单独的图块，但赛斯并没有提到这些。我们认为"熟悉的位置"指的是我们自己的公寓，我在这里画了这幅画；也可能是指我们这栋公寓楼，我们那天的访客也住在此处。这幅画肯定包含了“多样的图案”和“交错的形状”。

这幅画可以是“一种蔓延”，但我们看不出它与草有什么特别的联系，也看不出它与"某种壮观的东西"有什么特别的联系。当时我没有想到要询问赛斯这些问题。

凌晨 1:10 结束。我想在这里补充一条关于早期测试的信息，是加拉格夫妇离开后给出的：

赛斯-珍在谈到第 180 节课使用的测试照片时说：“......还有一个边框。我现在想到的是花的边框......”。那张测试照片有一个白色的边框。赛斯现在告诉我，在第 180 节课上，珍将照片边框的信息扭曲成了花的边框，这是因为她个人童年的联想。他说，在珍的童年记忆中，花园周围有一圈花边。

在今晚的讨论之后，珍说她依稀记得在纽约萨拉托加她家的后院，有一小块由外祖父种的草地和蔬菜，边上种着花。这对她来说是很早的记忆。然而，她并没有有意识地将这段记忆与第二次测试中提供的边

原文发布源头：xiyushe.org

框信息联系起来，直到赛斯今晚提及此事。）

第二部分

（以下是本节课其他内容的摘要，由比尔和蓓·加拉格见证。

几乎在这节课一开始，珍作为赛斯指着我说，今晚剩下的时间我的头脑都会是清醒的。花粉症在白天一直困扰着我。赛斯说，我之所以在家里比在工作时更难受，是因为公寓里的灰尘让我想起了我小时候家里的灰尘和那时的母亲。

正如赛斯所暗示的，接下来的几个小时我的头确实很清醒，我非常愿意接受这个暗示。赛斯说，在定期课上我随时可以获取有关我父母和我花粉症的信息，这样我就可以把这些都写下来。他说他更喜欢用这种方式处理成块的材料。

赛斯告诉我，我与父母的关系有所改善，尽管有时我很难看到这一点。目前，我正在为他们做我力所能及的一切。将来，我将扩展到能够在我的意识中包容他们，而不必担心个人威胁，这在目前阻碍了我。我的父母需要爱，不容置疑，就像孩子需要爱一样，而这是我目前无法给予的。我不应该为此感到内疚。8 月 29 日至 9 月 3 日这一周，有四天我的父母去看望了我的弟弟洛伦。赛斯说，对他们来说，这不仅仅是一次普通的探望，因为他们也在从洛伦和他的妻子身上寻找上述那种爱。洛伦今年 45 岁；我 46 岁；珍 37 岁。

如果我能学会用对话的方式与父母交谈，谈论一些无关紧要的事情，那将会有很大的帮助。

为了方便起见，我在摘要中同时给出了我所能回忆起的有关某一特定主题的所有信息，尽管这些信息可能分散在整个谈话过程中。因此，

上述有些内容是加拉格夫妇离开后才给我的。

赛斯谴责了我们关于战争与和平的观念，如果我们要生存下去，就必须改进这些观念。这就引出了关于计算机的讨论，比尔想研究计算机以便用于未来的商业中。赛斯说，计算机将改变人类的生活。他说，比尔的想法是好的，但其内在的危险在于推销员的个性，优越感和凌驾于他人之上的权力感可能会影响对计算机的使用。他告诉比尔，如果他以这种方式使用计算机，就需要严格的纪律。

加拉格夫妇离开后，赛斯告诉我，比尔有“巨大的能量爆发”。他说，比尔和蓓对我们和课程非常有帮助，因为他们做出了贡献。关于这一点，我记不清了。赛斯告诉比尔，如果他遵循所提供的关于物质建构和暗示的资料，并加以应用，他就能在一年内摆脱溃疡。这需要纪律。比尔应该阅读这些资料，因为资料背后的智慧会吸引他。这样，他就会明白他是如何创造出自己的溃疡的。

赛斯告诉比尔，他之所以每天的时间似乎不够用，因为他习惯于把时间划分为分钟。对心理时间的概念将给比尔足够的时间去做他想做的一切。

在课程开始时，赛斯要求我们继续像之前一样，他想要一种欢快的聚会气氛。当我们陷入沉默，或变成平常上课那样的正式氛围时，他就问大家所有笑话都去哪儿了。有一次，他的声音开始变大，半开玩笑的。我和比尔恳求他控制音量。不过大多数情况下，对话进行得很顺利。

这时，珍作为赛斯站了起来，抱起了我们的猫威利。她的眼睛睁着，声音也很大，威利立刻从她的怀里挣脱出来，飞快地跑开了，耳朵向后耷拉着。“看，”赛斯-珍说，“你的小猫现在不认识它的女主人了……”实际上，赛斯说，威利很了解他，已经习惯了他的出现。

原文发布源头：xiyushe.org

很多很多节课之前，威利偶尔会对赛斯的出现有所反应，通常是在课程开始之前或者刚开始的时候。）

宠物猫与狗对进入自己“领地”的外人会做出反应，尤其是灵体。但并非所有品种的猫与狗都有这样的天赋。相比较来说，猫对此确实更敏感一些，或许是因为它的眼睛更适合在微光下，清晰地看见细微的变化。

（有一次，我对比尔说，我以前最喜欢问赛斯两个问题：“你在不上课的时候都做些什么？”和“我的老朋友弗兰克·沃茨好吗？”赛斯对我第一个问题的回答是：“你都做什么？”今晚蓓问起我的老问题时，他基本上也是这样回答的。在谈到弗兰克·沃茨时，赛斯告诉我，镇上有关于弗兰克·沃茨的记录，如果我们愿意去找的话。

当蓓问他这些记录是否与弗兰克·沃茨是一名教师有关时，赛斯给出了一个我不记得的答案，但我肯定那不是一个直接的是或否。赛斯告诉我们，弗兰克·沃茨现在很好。赛斯还以一种低调幽默的方式说，弗兰克·沃茨仍然是个笨蛋，正如他在许多节课之前告诉我们的那样。参见第 11 节。

赛斯告诉我，如果可能的话，明晚，周六，我应该像往常一样和珍出去跳舞，如果我感觉还不错的话。事后证明，我们没有去。

几天前，蓓给珍带来了最新一期《时尚》杂志，并建议珍向他们询问是否可以刊登一些她 ESP 书中的节选。考虑到《时尚》的版式经过了大幅调整，珍同意试一试。我们自然想知道 ESP 主题会如何被一本流行杂志接受，这也给了我们一个机会来尝试我们之前讨论过的一个实验。

这个实验的目的很简单，就是确定珍本人能否以珍的身份向赛斯提问，然后进入出神状态，再以赛斯的身份说出答案。由于珍今晚经常转换意识焦点，我建议现在是尝试这个技巧的好时机。在我的催促下，珍有点局促地问赛斯，《时尚》的编辑会对此有什么样的回应，他们是否会购买这样的文章，等等。

然后她瞪大眼睛，进入出神状态，说出了答案。答案完全是肯定的。

赛斯说，《时尚》杂志的编辑会感兴趣的，他们会寄来一封意向书，内容包括她的 ESP 书中的一个章节，以及一封信，概述她如何将这本书的内容改编成杂志文章的想法。赛斯说，这样的文章不会立即被《时尚》买走，但最终会的。编辑会要求做一些修改。一开始，他们只是感兴趣。赛斯没有提到出售的时间范围。

上个星期，珍从《托普》（Topper）杂志的编辑那里得知，他们买下了她的一篇短篇小说《使命》。赛斯告诉我们，珍会卖掉更多 ESP 书之前写的那些小说。赛斯在第 104 节课上对珍的短篇小说和书籍的销售情况有所提及。10 个月前的那节课上的预测现在仍然在实现。

赛斯说，我在第 183 节的笔记中描述的关于我的幻象的那幅素描，画得非常好。它有望成为我最好的作品之一。

瑜伽练习非常好，因为它能让人集中注意力。珍、蓓和我今晚上课前尝试了一些练习。

赛斯说，珍在完成她的 ESP 书后需要休息。哪怕是一两天的休息，对潜意识的价值完成也是有帮助的。个人必须以这样或那样的形式定期休息。赛斯告诉我们，有时，这种价值完成需要数年的时间才能真正实现；而有时，它在一两个瞬间就能实现。）

很多时候你搜肠刮肚、冥思苦想、绞尽脑汁却一筹莫展，不去再想、

原文发布源头：xiyushe.org

去干别的时，却突然灵光乍现，峰回路转，奇思妙想，豁然开朗。这是因为，思考用的是角色的逻辑脑，其中资讯有限，见识浅薄，思路狭窄。当你放空自我，不再去想时，内我的建议就有机会利用这空档，透过潜意识通道展现给你觉知，让你顿悟豁然。所以有些时候想破脑袋也想不出个所以然时，干脆去彻底放松身心，让自己进入空冥的状态。

（珍目前很闲散，非常焦躁不安。等她开始下一个项目时就会平静下来。赛斯说，在此期间，她担心我对她的看法，因为钱到位缓慢。她还担心她的下一本书迟迟不能被接受，记得她的第一部小说《叛逆者》和 ESP 书被接受之前的漫长间隔——至少有一年。我向赛斯保证，我丝毫不担心珍或她的贡献。赛斯告诉我，珍在我们家的心灵层面发挥了作用，钱也会随之而来。

有一下，我们家的猫威利病倒在地毯上，赛斯中断了讨论，让珍去照顾威利。

赛斯简短地讨论了第 182 节课上发生的烛火效应，他说这种现象之所以如此成功，是因为珍事先不知道。

赛斯在回答比尔·加拉格关于纹身的问题时说，他自己从来没有纹过身。不过，我们的朋友马克在丹麦当水手的时候纹过。赛斯说，珍和我是 1600 年代在丹麦认识马克的。说马克当时在胸前纹了一个大天使作为幸运符，并相信它可以抵御海上的风暴。

当话题转到飞碟和最近报纸上关于这种飞行器的大量报道时，赛斯发表了一些非常有趣的评论。赛斯说，这种飞行器确实存在，而各国政

府对它们采取的行动却不尽如人意。我相信他在此处用了“可怜”一词。另外，政府人员无法承认他们不能解释的事情。

赛斯说，尽管如此，政府试图通过否认这种飞行器的存在来防止公众恐慌，也有其一定的道理。在这个特殊时期，一个巨大的危险是，承认飞碟的存在，将会奇怪地使这个国家的极左和极右极端主义组织联合起来。赛斯说，这些组织会联合起来宣布飞碟是“俄罗斯”的，他们比我们拥有的任何东西都要先进得多；整个风波会造成恐慌。赛斯说，六个月后，这种推理就不适用了，因为这个国家即将迎来新的发展。这大概是因为大选在即。他说贝利·戈德华特不会成为挑起事端的右派分子之一。至于飞碟的来源、飞碟中的居民等等，他只字未提。

比尔有点感冒，赛斯告诉他今晚睡觉时使用暗示。如果他正确地执行了这些暗示，明天醒来就会发现自己的感冒大有好转。他不会在一夜之间摆脱感冒，但会向着康复的方向发展。

加拉格夫妇走后，珍、赛斯和我正在安静地交谈时，出现了一个令人不安的话题。赛斯让我吃惊地提到了我们对门的邻居罗纳德。我们认识他好几年了，但他不知道课程的事。赛斯一开始就说，下面的信息正处于鲁柏的意识边缘，他对此并没有特别关注。这与罗纳德在未来三个月内可能发生的意外或不愉快有关。赛斯接着提到了 9 月 15 日至 10 月 15 日这段时间，然后说他可能会更关注这个问题。）

宿命确实存在，虽然每个人也确实拥有自由意识，有权透过认知改变而达成行为改变，继而变革自己未来的发展方向。但大多数人的宿命轨迹就好像公交汽车一样，虽然不必须像有轨电车那样按照注定的轨道前进，但自身故有的习气与认知决定了其发展的趋势走向。所以那些所谓的未来，在某种程度上是躲得过初一、躲不过十五的必然。

原文发布源头：xiyushe.org

就好像一个人天天吃大鱼大肉，很少运动，那出现三高症状只是时间问题，但这却不是必须的宿命，只要做出自我行为与认知的实质改变，那命运的改变也会从即刻开始发生。本在未来某天会经历的中风偏瘫心梗，就不再是必然，反而成为了某一平行实相。

（赛斯说还有一个人会涉及其中，但没说是男是女。

起初我以为赛斯的意思是我和珍也会卷入罗纳德的麻烦中，但赛斯安慰我说我们不会。他说，这不会给罗纳德带来灾难，也不是严重的事故；他多次用到“不愉快”这个词，但没有进一步说明。）

我们把无妄之灾的意外当作无常，但在高维眼中，一切都发展在同时性里，就好像摊开平铺着的连环画，所谓的未来在开始前就已存在。

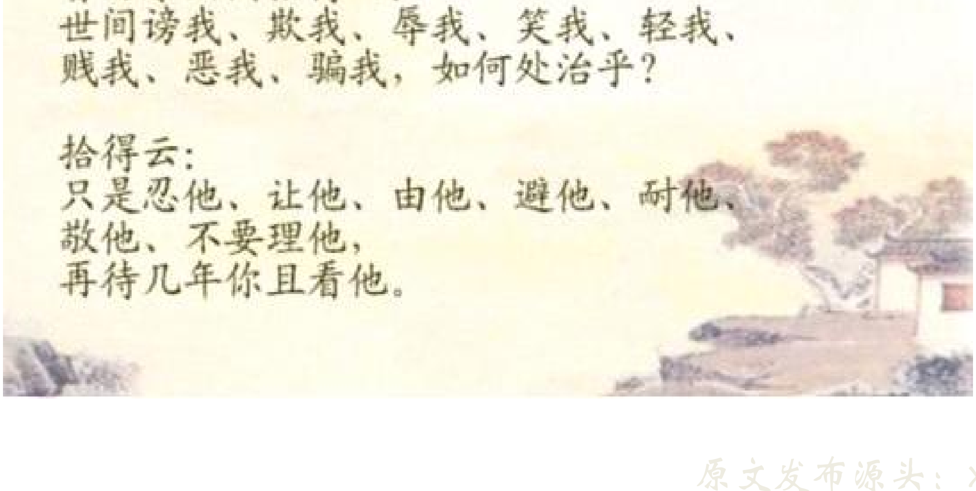
（任何麻烦的出现都是罗纳德的当前趋势所造成的，而目前这些趋势是如此的普遍，以至于无法准确预测未来的事件。如果现在的趋势改变了，未来麻烦的性质也会随之改变。珍和我对罗纳德还算了解，但实际上对他的内心感受、他的朋友等知之甚少。我们不知道赛斯所说的趋势是什么意思。我担心地想以某种方式警告罗纳德，但赛斯说这

是不可能做到的。

在预测到特定事件的情况下，可以发出这样的警告，如果听从了，就可以避免麻烦。赛斯告诉我们，在这种情况下，我们无能为力。只有目前的趋势持续下去，才有可能真的出现麻烦。尽管如此，珍和我会留意罗纳德的情况，特别是在 9 月 15 日至 10 月 15 日之间。）

很多人渴望透过种种术法趋吉避凶，其实这样做对自己并无真正的好处，因为自己贪恋的收获与顺遂未必真是“好事”，而自己不想遭遇的挫折与教训，反而是自省与反思的必要契机。若一味地趋吉避凶，不知过犹不及，那日后积重难返时，已是悔之晚矣，无力回天。

初学者，很多人有了些小神通，觉知到他人灾殃或被人恳请时，就会菩萨心肠，慈悲为念，主动出手乱人因果。本是好心救人，却不知道自己一语，坏了他人此生铺陈多年的人生课业，误了觉知，少了悔过，耽搁了内醒。其实最害人的不是经历某人生蓝图中的教训，而是被纵容着，不知悔改，总以为有事了，花点儿钱，拜一拜，就可以平事，就可以继续胡来。



原文发布源头：xiyushe.org

第 185 节

Y4-4-185.1

前情摘要：

这计划外的课程被划分为两部分：做了信封测验和早前杂项资料的总结回顾。

第一部分

在这节课中进行的信封测验，结果再一次出乎意料。珍第一次在有证人的情况下公开实验感应力，这导致一些不大的信息扭曲。

9 月 1 日的定期课没能举行，因住在我们楼下上个月搬来的一对小夫妻不请自来，并坐了许久。女孩在珍原来的美术馆工作，她男人是个推销员。小夫妻坐到夜里十点半才肯离开。珍应酬得累了只好去休息。

9 月 3 日，比尔和蓓来访，作为今天的见证，我们一起谈了各自关心的问题和这些日子里各自的领悟收获。赛斯 10:30 透过来进行了信封测验，简单地提到计算机会改变人类文明的进程，政府恐惧民众知道不明飞行物的真相。

本次信封透视力的测试还是用的双层信封，里面装着我在白纸上面用黑色墨水画的简单素描。纸张被我折叠了一次。我画了复杂的抽象画，选择这个主题是想要看赛斯如何处理与描述抽象的内容：

在我们闲聊了许久后，大约 11:50，令我吃惊的是，赛斯问有没有准备好测验。我回答说有，然后回到工作室取回我为星期三准备好的信封、

笔和笔记本。在我不在期间，珍，作为赛斯，静静地坐着与加拉格一家交谈。

使用珍载具的赛斯拿起了双层信封，没有想得到猜测内容的触摸，也没表现出焦虑。她闭着眼睛坐在那里，低着头面对我们，开始描述。

赛斯：

我们慢慢来，约瑟……这是我们第一次在见证人面前进行测试……我们不受光线的影响……不过，我们要静默片刻。

以下是我对信封内的信息产生出的印象。

数字 3 或 7，或许是 3 和 7，还有一条道路和一些壮观的东西。

这是双层信封。有些东西出现了十次，还有一个熟悉的地点。

某种伸展，就像草的蔓延。

在这之前或之后有过不愉快的情况，其中有一名女子。

灰色，多重的图案。也许是纵横交错的形状。还有一个签名。

现在我建议休息。

珍睁开眼睛。解离如常。她让我打开信封。她说，她对信息是否正确没有概念。

在第一次测验中，我对部分信息感到困惑。现在，我们四个人都对今晚测试信息的第一部分感到困惑。困惑的来源是意想不到的或有时较远的连接。

原文发布源头：xiyushe.org

珍觉得赛斯描述的内容“...不愉快的情况，其中包括一名女子”是指我画画的那天因有访客错过了课程。我俩心中的不悦情绪能量信息缠绕在这靶标物上。赛斯接下来的信息，对于这一点的表述无疑是足够的，至于“灰色”起因于我在图中用紧密的平行线画的阴影效果。

比尔指出图片绘画上的名字和日期，除了是一个“签名”之外，包含了十个字母和数字的组合也是“有十倍的东西”。我们不知道是什么做出了这样的解释。

赛斯在凌晨 12:10 再次透过来，我们正在讨论测验资讯可能的扭曲。珍再一次坐下来闭着眼睛说话，语气平静，但比以前快。

就像我们第一次测验的时候一样......再一次，有些频道出现了混合。但今晚我们让鲁柏感到成功地跨越了第一次在见证人面前公开测验的心理屏障......这对他确实是个障碍。这样的测验对他是很好的训练。他需要这一突破......这只是个开始。

在我们进行这样的测验之前举行了很多次课程...这期间我们一直在等待着鲁柏的信心和才能逐步发展并得以强化...它们还在不断成长，最终会达成熟练。这能力需要更多地得到发展，而且它们一定会有所成就。

12:12 结束。珍解离如常。

比尔和蓓离开回家了。我认为课程已经结束，但珍坐下来又开始说话，赛斯再一次透过来说出下面的资料：

我们的选择性还不够多。我们将不得不学习更多的选择性。

那条路指的是你的邻居，那位经常旅行在路上的推销员。这里的不愉

快事件指的就是他和他的妻子。这与测验有关，是因为你准备测验的课程因为他们的来访而没有举行。我没有意识到这信息对你们这么难理解。这不是鲁柏的扭曲，而是我自己的误解，为你们带来困惑。

3 和 7 所指的是视觉图像，也不是太清楚，从其他 3 个图案分离出来 7 个图案。

路是个扭曲，但只是表面的，因为它只意味着一个描述所涉及的人的象征，我不能让鲁柏说出“推销员"。这实际上是一种误解，而不是扭曲。我无法让鲁柏把意思表达得更清楚些，但他没有扭曲这个意思。在这种情况下，他已经尽可能接近了。

12:25 结束。珍说：她没有觉知到原始测试资讯的内在视觉图像，就她所知，在她让赛斯透过来后，没有想到自己的任何事情，角色我的头脑没有过来添乱。看起来这么一个简单的钢笔画，可以有这么多附加的印象。

回到这幅画，可以看出，右侧有七个连在一起的图案，就像左侧的三个那一组一样。我实际上也注意到了，在每一个大一点的组的下面是一个单一的图块儿，但赛斯没有说到这一点。

我们认为“熟悉的地点”指的是我们自己的公寓，我在这里制作的图案；或者，也许是我们访客居住的房子本身。图像肯定包含“多重图案”和“交错的形状”。

图像确实是“一种伸展”，但我们没有看到与草有特别的联系，也不符合“壮观的印象”。我没想到询问赛斯这些。

原文发布源头：xiyushe.org

180 节课上测试用了珍在海边的照片，赛斯-珍说：“....以及一个边框。我现在认为是一个花的边界...”。测试的照片确实具有白色的边框。赛斯现在告诉我，那节课上，珍把照片的边框扭曲成为了“花”的边界。他说，珍对一个圆形花园的边框具有早期的记忆。

1:10 结束。珍想睡觉，我开始整理笔记、补充我曾经记下来的东西。

第二部分

下面是在第 184 节临时课中说到的其他主题。

赛斯指着我说晚上剩下的时间我的头脑会很清醒。我在家里比在工作单位更难受，是因为公寓里的灰尘让我想起了当我还是个孩子时家中的灰尘以及我的母亲。

花粉症很大程度上在白天一直困扰着我。接受了赛斯给出的暗示后，我在之后的几个小时里确实很好，我非常愿意去长期接受这一自我暗示。

赛斯说我可以在定期课上任何时间获得我父母和花粉病的信息，他更喜欢以资料块的方式进行。

赛斯告诉我：我与父母的关系有所改善，尽管有时我很难看到这一点。目前，我正在为他们做我力所能及的一切。我以后将足够地扩展。在我的意识中，当前没有阻碍我的个人恐惧和威胁，而能够足够地包容他们。我的父母需要爱，不容置疑，就像孩子需要爱一样，而这是我目前无法给予的。我不应该为此感到内疚。

我的父母从 8 月 29 日至 9 月 3 日的一周内，有四天在访问我的兄弟洛伦。洛伦是二弟，今年 45 岁，我 46，珍 37。

赛斯表示，这比通常的亲属访问很有不同，他们在寻找洛伦和他妻子表达出的爱。爱是一种能量，有些人极度渴望吸收他人的能量，有些人愿意相互形成爱的共鸣。如果我能学着以对话的方式，在无关紧要的事情上，与父母展开交流，那会对双方的内在成长都很有帮助。

为方便起见，在这个概括中我给出了能回忆起来的有关特定主题的所有资料，尽管这些信息可能散落在整个谈话中。上面的资料有的是在加拉格一家离开之后赛斯给出的。

赛斯明确地谴责了人类文明对战争与和平的理念。如果我们想要生存下去，就必须做出改善。随后这一摧毁人类文明的话题又导入到对计算机发展的讨论。

比尔为了以后商务运用的个人目的对计算机发展进行了研究，并因此询问赛斯。

原文发布源头：xiyushe.org

赛斯说：计算机会改变人类的生命。优越感、以及可透过计算机控制其他人的感觉，可能会使计算机的应用越发丰富多彩。如果以这种方式发展计算机的工作，就需要“严格”的纪律。

比尔的个人理念是很好的；它们的内在“危险”与常年做推销的习气类型有关。

在比尔夫妻离开后，赛斯告诉我：比尔会经历意识能量的“大爆发”，比尔和蓓对我们和课程都非常有好处，他们做出了贡献。

赛斯告诉比尔：如果他遵照物质建构以及暗示的资料，并把它运用起来，他可以在一年的时间内摆脱溃疡。这需要训练。比尔应该阅读资料，因为资料背后的完整智性会吸引他。然后，他就会明白他是如何因自我暗示而创造出了自己的溃疡。

赛斯告诉比尔：他白天似乎没有足够的时间，因为他通常的习惯是把时间截断成分钟碎片。当他学着接近心理时间的时间概念后，就会得到想要去做事的足够时间。

中间赛斯使用珍的载具站了起来，抱起我们的猫威利。珍的眼睛是睁着的，声音洪亮。威利的耳朵背向后方，立刻从她的胳膊上飞快地逃跑了。

赛斯-珍说：“瞧，你的小猫不认识谁是它的女主人了。”其实，赛斯

说过，威利十分了解他，已经习惯了他的出场。很多很多次课程前，威利曾偶尔对赛斯的出现做出反应，通常是在课程开始前或刚开始时。

一次，我对比尔说，我一直有两个喜欢问赛斯的问题：

“你在课程之间做什么？”

赛斯回答：“那你在做什么？”

“我的老朋友弗兰克•沃茨怎么样了？”

赛斯告诉我：适合弗兰克•沃茨的档案记录，如果我们愿意可在城里的某处找到。

当蓓问他这些记录是否与弗兰克•沃茨是一名教师有关时，赛斯给出了一个我不记得的答案，但我肯定那不是一个直接的是或否——

弗兰克•沃茨现在很好，但弗兰克•沃茨是一个傻瓜。在多重平行实相中，某一角色没有一个准确的唯一生死时间。

珍难为情地询问赛斯，杂志编辑是否会购买她的文章，赛斯说：《时尚》杂志的编辑很感兴趣，并且会包括 ESP 书的一章，再加上，概括她对杂志改版想法的一个研究报告。但要知道这样的文章不会被他们立即购买，但最终会。在一开始，他们只不过是感兴趣。赛斯没有提到出售的时间范围。

原文发布源头：xiyushe.org

珍知道，《托普》(Topper)杂志的编辑上个星期已经购买了她的短篇小说《使命》[The Mission]。她当然对这个消息非常高兴。赛斯告诉我们，珍将出售 ESP 书以前写作的更多小说。我们记得赛斯在去年 11 月，即 10 个月前就告诉了我们谁会来买书的销售信息，这预告被今日验证为真。

赛斯说在 183 节课时我对所见幻象做的素描非常好，它有望成为我最好的作品之一。

赛斯说，珍在完成她的书以后需要休息。一两天的休息会对潜意识价值实现方面有帮助。个体必须要有一种周期性的休息。有时候某一自我价值实现持续几年都不能达成，而在放松时，不经意的一两个瞬间就可实现了。

赛斯告诉我说：珍做好份内的家务工作也是一种灵性上的努力，而钱将随之而来。

赛斯在回答比尔有关纹身的话题时说他自己从来没有纹身。我们的朋友马克有，在他丹麦的生存中，他是个水手（马克是比尔•麦克唐纳的存有名）。赛斯说珍和我在 1600 年代的丹麦认识马克，那时马克在胸前纹了一个大天使作为幸运符，并相信它可以抵御海上的风暴。

赛斯对于飞碟以及最近报纸上大量的类似话题有很多有趣的评论。赛斯说太空船肯定存在，但是政府对它们的相关行动却很不尽如人意。

我相信他在这方面用过“可怜”这个词。此外，政府人员不敢承认他们无法解释的东西。政府有一个观点：他们当时拒绝这种太空船的存在，是为了防止公众恐慌。

在特定的时间承认飞碟的存在，巨大的危险是会使这个国家的左翼和右翼极端团体联合在一起。这些团体会刻意宣告这些太空船是“俄罗斯”的武器，激怒民众，创造群体恐慌，说苏联人在任何方面都比我们先进很多，所以我们要更多的军费与军备。可是因这个国家在近期的发展中，现在短期内还不适用使用这一计策，所以对此保持缄默。这是因为即将到来的选举。

比尔一家走后，赛斯和我在平静地讨论时，抛出了一个令人不安的话题：赛斯让我吃惊地提到了我们对门的邻居罗纳德。我们认识他好几年了，但他不知道课程的事。赛斯说出了下面的这些信息：罗纳德在未来的三个月里，会发生一件事故或不愉快的事情，期间是 9 月 15 日到 10 月 15 日。这会与另一个人有关。珍和你不会被卷入罗纳德看得见的麻烦中，这事件对罗纳德来说也不是一场灾难，更不会发展成后果严重的意外。

麻烦的发展涉及到罗纳德当前作为导致的趋势后果，而现在这个时间，这个趋势还很普通，还不可精确地确定会激活哪一种未来事件。如果当前的趋势发生了变化，未来遇到麻烦的人格也会因此发生变化。

我关心地问是否可以尝试着用什么方法对罗纳德做出预警提示，但赛

原文发布源头：xiyushe.org

斯明确地说：不要这样。对于特别预测的事件，不可以提出这样的警告；如果干预，就可能会转移问题发展的方向。在这种情况下，没有任何事情可做。在麻烦真的成为可能性被体验到之前，只能让当前的趋势继续。

我和珍表示会高度关注 9 月 15 日至 10 月 15 日之间罗纳德会遭遇什么事。

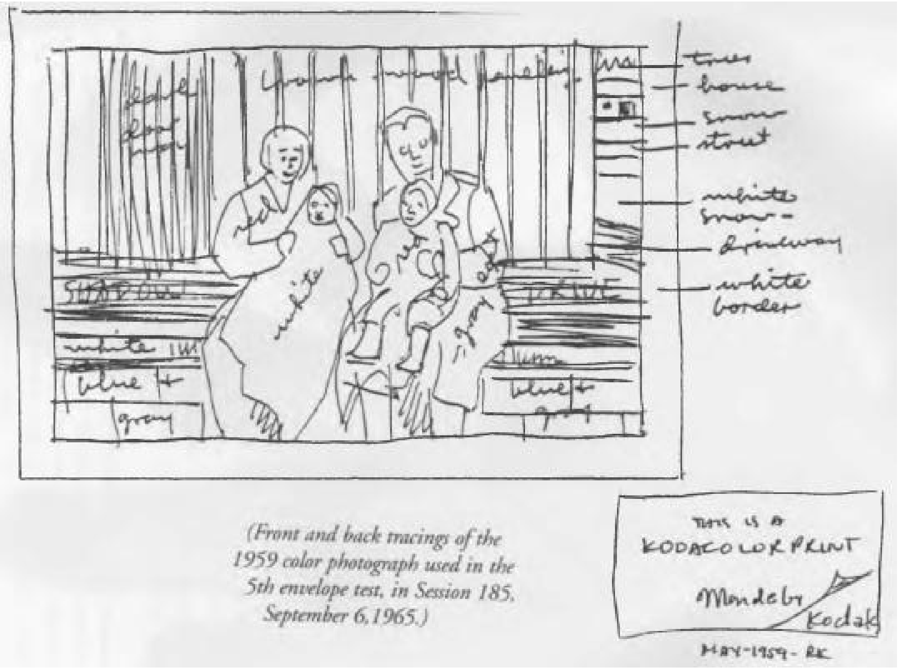
Y4-4-185.2

第 185 节 疗愈能力 膳食和运动建议 信封 5 照片

1965 年 9 月 6 日，晚上 9 点，周一，按计划

（今天是假日，珍和我有些额外的时间。我们复制了第 179、180、183，以及 184 节课的第一部分，还有一封信，准备明天寄给伊斯博士。

我按惯例准备了一个双层信封，里面放了一张彩色照片，照片中是我弟弟比尔、他的妻子和两个年幼的孩子，拍摄于 1959 年的纽约州韦伯斯特。我知道珍有好几年没见过这张照片了。比尔今年 37 岁。



(Front and back tracings of the 1959 color photograph used in the 5th envelope test, in Session 185, September 6,1965.)

第 185 节第 5 次信封测验的照片示意图

照片拍摄于冬季，光影对比鲜明。我粗略地标出了颜色。四个人坐在比尔家屋后的水泥台上。我没有向珍提及测试，但她很清楚会有测试。

花粉症困扰了我一整天。尽管如此，我相信我还是通过暗示在一定程度上帮助了自己。）

原文发布源头：xiyushe.org

晚上好。

这节课我们将放下梦资料，去讨论另一件事。不过，我们将在下一节课再回到梦的资料。

今晚，鲁柏读了一些东西，使他对自己是否具有或能否发展出疗愈能力产生了怀疑。我决定今晚谈谈这个话题。

不同的见证者，在自己的认知中经历与经验了不同的实相经历，依据自身所见闻历经的片面，总结与书写出了各种版本的多重多维实相。这些资料很多相互矛盾，让读者感到困惑。这是因为我们习惯了唯一确定性的单一线性是非，对多重平行实相与个人梦境显化还不太能认同与理解。

要知道每一个被历经了的经历，对当事人都确实是真的，因为那其中蕴含着大道的某一面向的显化与那显化可带来的启迪。但并非那一阶梯就适合当下的你、能与你相互共鸣。没有哪个法门可以无差别地助益所有人，与自身不匹配的道理，对自己来说就是歧途。

在这里珍所观见的书籍，导致诱发珍对自己的自我质疑，疑生慢迟的彷徨，让自信的琉璃心生出皲裂缝隙，日久成为自我质疑的心魔根芽。一旦自性中的自信有了动摇，那就很难展开全力冲刺的忘我一击；而突破自我瓶颈、打破故有制圈、击碎无相界域之墙、得见本性真如，都需要那毫无凝滞的一飞冲天。

珍是个好奇宝宝，不是自己去寻找其它滞留灵问小道消息，就是看各

种杂学来旁征侧引，结果让自己的无瑕道心总是旁生枝节，害得赛斯不得不每每防微杜渐、修正引真。

这个话题尽管有些复杂，但很有意思。疗愈能力是与生俱来的，存在于每个人格中，尽管在每个人身上的表现程度可能不同。它是一种内在起源的自然保护机制，直接影响物质。它是一种自行纠正机制。个人的健康取决于他利用或使用这种机制的能力。

每一个载具都天生有魄，七魄就是一套全面的自运行、自发展、自检测、自修复系统。这套系统是本自具足的标配，但因不同的命途设计也有例外。

疗愈能力分自身疗愈能力和对外疗愈能力两种。后者需要前者达到某一境界后，才能有效开启。如果一个人自医都做不到，一身毛病，思想、能量、气质、心思、头脑、身体，本就是一锅粥，处处问题，那他敢给你治病，你敢接受吗？

机制这个词可能不太恰当，但我现在用它来强调其物理方面的特性。当自我具有弹性时，这种机制会自动运行并发挥良好作用。在许多情况下，正是自我堵塞了这种机制的运行。多年来，鲁柏在这方面做得相当好，自动调节了他的大部分健康状况，但如你所知，也有一些小的失误，主要是鼻窦炎和视力问题。

自身健康状态体现出的症状与问题，都与某方面的失衡有关。载具或角色的身心灵不管哪一层面出现问题，都会相互影响，在多个层面上

原文发布源头：xiyushe.org

同时表现出异常。世人很少在出现自身问题时，会反省自己的言行举止，总是首先把自己当成“受害者”，把因由归咎给外力，然后再寻求“外力”的帮助。这样的做法，往往治标不治本。

自己不做出必要的改变，外力只能一时遮蔽症状，却不能根治病根。甚至很多病症，因基于神魂的自身扭曲，会被携带入不同肉身，结果连载具崩溃死亡都无法抹除宿疾，一出生就被宿疾困扰，累世不得解脱，直到某一机缘才幡然醒悟，开始内寻内省自我认知的偏颇卡顿。

不过，总的来说，他在调节身体机能方面做得很好，而且考虑到他早期不健康的心灵环境，他能保持如此有效的水平是非常不寻常的。

现在我们告诉你，约瑟，今天晚上剩下的时间里，你的头脑会很清醒。

在临床医学上，患有多重人格的患者在切换自身人格的时候，身体上的各种病症会随之消失，并出现与新人格心理问题相匹配的另外一套疾病。在老年痴呆的患者中，如果患者忘记了医生告诉他的癌症，那癌症也会逐渐消失。所以在临床上，老年痴呆与癌症不能同时发生，除非患者不停地被医生与家人暗示或明示提醒。

这样的医案绝非偶发，但却不被公布，因为这会导致民众展开思想：如果疾病在物理与生化上可随人格的切换瞬间消失或再现，那当下的整个医学体系与科学认知就等同于基于胡扯。如果物理现实可以在切换人格或忘却“事实”时被瞬间切换，那“现实”的真实性就太有待

推敲了。

有一些方法可以加强这种自然能力，我们讨论这些方法可能会有所裨益。这些方法不仅有助于促进这些自动的健康矫正倾向，而且对所有内在能力都有普遍益处。

它们能让你提高超视力和心电感应的能力，有助于星体投射训练，会增强专注力，也会在你们的工作中展现出来。

不言而喻，当你面对任何经历时，你需要的不仅仅是想要与众不同改变的愿望，也不仅仅是一种好奇心。为了让你在任何领域有效地运作，你必须有一种强烈的、积极的、明确的愿望来造福于人类。知识智慧固然重要，但造福他人的愿望不仅仅是理智上的，还要深深植根于个人的情感之中。

如果你遵循我提出的这些建议，它们将极大地帮助你。

这些方法确实需要一定的纪律，根据你的愿望，你会发现这纪律或易或难。我本可以在更早的时候给出这些建议，但那时你们还没有准备好。在给你们这些建议时，我考虑到了你们自身的背景，并做出了相应的让步。

正确的认知与运用自身本自具足的灵力，是打开被角色认知封闭了的意识力的关键。

角色的肉身载具是意识能量微粒构成的显化物，意识能量微粒本身具有比角色我更高的意识水平和灵性能力。当角色的头脑我容许这些意识能量微粒按照天地大道自行显化时，自然而然间一切运化就会自行暗合天理。这就是无为无我的智慧。帮不了忙时，别去添乱就是智慧。

原文发布源头：xiyushe.org

当然意识能量微粒的道行与心智是无法与内我神魂、全我主人格相提并论的，如果你能把自己的载具我、头脑我、心智我和内我合一，相互间从争夺角色的主导权转化为协力共赢，那君臣同心自然国泰民安。

构成全我的内在意识，其意识的存在与发展依靠这四种意识原力：

1、爱的共鸣；2、意有所向；3、渴望圆满；4、实践显化。

而实现这四种原力的前提是自身的“愿力”，或说自发性，即我自己发乎本性的内在渴望。

爱是一个被人们很常用甚至用“烂”了的字词，导致其本意少有人知。**愛**在过去中间是有心的。而在更久远时，它的本意是指无条件的呵护守护与滋养。而这不是出于血亲关系或男女相亲，而是基于对一体性的全然认知。当你真的知道与了然，你的全世界中，其实没有所谓的别人或它物，一切都是自身的显化，那你还会左手扇右脸、右腿踹左脚吗？还会舌头与眼睛讲公平、耳朵与鼻子争道理吗？

利己的自私，其实就是无知无觉的二分心在作祟，有了一个“我”后，随后就出现了各种的争执，在争吵与打杀间，无外乎我的、你的、与得失心。所以说初衷决定了结果。同样的结果、不同的初衷对神魂的意义是不同的——想要积德、想要去天堂的人，其为善之举，不过是买卖中的投注；其“无私”的爱中，隐含了有欲的期许。

这类人最常念叨的就是“感恩”，其实就是怕自己付出的沉没成本打

了水漂。天地育万物，日光细雨样样都是无私。若神佛给予时却期待着对等偿还，那这神佛的心智灵性与大道还差得太远，对一体性毫无见地。这类灵体贪恋虚名假利，要金身、要香火、要供养，计较礼数、计较是非功过、计较善恶得失，林林总总其实都是人间的各色二分心在作祟，心智神智灵智与宏一智慧还相差甚远，可见不过是住在塑像里的滞留灵而已。别说开悟了，连做人其实还没能做明白呢，更是个忝窃虚名的糊涂鬼。

感恩之词义其实是被后世扭曲了啊，其本真是教人学会在协作间达成能量的共鸣、共振与个体间能量的往复八字循环，让能量可以在被棱镜分化成不同个体的一体间相互激荡，做到彼此的投桃报李、心意共鸣，最终达成整体共赢的良性可持续发展。

你们的饮食可以简单一些。在此，我建议少吃油炸食品，你们吃得太多了。建议少吃难以消化的食物。新鲜的水果和蔬菜非常好。肉类也可以，但不要吃肥肉，也不要摄入过多的肉类。你会更喜欢你的餐点，更能品尝出每种食物自身的味道。

原文发布源头：xiyushe.org

均衡的饮食结构，减少烹炸食物与肥肉的摄取量，吃含膳食纤维的蔬果，并细嚼慢咽，有助于载具自身保持内在环境的身心清爽。辛甘厚味的饮食，让内脏需要长时间地持续保持在兴奋与工作中，导致供给思想力的能量流大幅减少，所以饱食后很容易犯困；而冥想打坐时，也会不停地打嗝放屁，肠胃搅动，无法得定入境。

不要在一餐中混合多种食材，看似营养均衡，其实经常会激发不同生化物在肠胃中的刺激性反应，导致涨肚、刺痛甚至食物中毒。尽量少吃刺激性的调味料，这类调料让食物更美味，很容易吃得过量；同时这些富含刺激与挥发油类的佐料，在冥想时会被转化成浊气，首先被排放出来，结果打坐一小时，四十多分钟都在用于去除体内杂气。要是几人或几十人同修那就更不妥了。

物种的多样性与食物链的存在是每个存有都早就觉知的觉悟，每个生命都渴望能活得更久些、少遭罪些，这是本性使然，但却不会过度地怨恨食物链中的层层递进。况且在自我实相中，在自己营造的梦中，除非你接受某种负面暗示，相信并聚焦在自定义的仇恨与冤冤相报的自我暗示，不然这一“是非恩怨”不会被引入到你的实相中，成为角色我需体验的某一课业。

当然食杀与虐杀是有本质差别的。之前说过，相同的后果、不同的初心所愿其对自身产生的影响是不同的。就好像自己为自己刮骨疗毒与自残时用利器包含戾气地割裂自己，其动作、后果都很类似，但助长

的自身心性却截然不同。所谓菩萨畏因，过程与结果全然相同的情况下，起心动念间的第一因就成为了分水岭，哪怕一念起，未说出口、也未真的行动，只是在脑海中如此思量了一番，其实已经对自己的心境、心性、心智、心神做出与形成了改变。

一切众生皆有智慧德性，但因妄想分别执着而不能证得。一善念，一恶念，一念而利益众生，一念而损人利己，一念而两败俱伤，一念而共襄盛举。一切皆在一念之间！

Y4-4-185.3

我会先给你一些建议，然后再解释背后的原因。

关于饮食，我还有一些要说的。你们现在做得很好，避免了浓厚的酱汁和肉汁。这里并不担心短缺必需的维生素。我主要是建议改变食物的烹饪方式，尽可能多地依赖新鲜的蔬菜和水果。冷冻食品比罐头好。

显然，重要的是不要暴饮暴食。一般来说，少吃多餐比三餐饱食要好。

规律的饮食要比不时地吃些散碎食物更有利建立起良性的胃肠道消化生理周期。经常吃零嘴或饮食不规律的人，很容易诱发胃酸过多。而暴饮暴食的人胃部会逐渐胀大，导致胃下垂，胆汁逆流入胃，胃部上口不能闭合，胃酸返流进入食道。一日最好只吃两顿，即早餐与午餐，吃七分饱，且过午不食。这样保持半饥不饿的状态，最有利身心健康。

当然不同气候条件、地理环境下，各地的饮食有着自己防病祛病的特色。不可一概而论。各个民族不同的血型、自身可代谢与抗拒的食物

原文发布源头：xiyushe.org

品种是不同的，也不可不察不知。

食物与佐料确实都有自己的偏性，而个人与各地也有自己的偏性，如果两者阴阳对抵，那食物就成为药膳；如果两者偏性叠加，那即便食物看似很健康，也会积累成疾。所以，不同的地域、季节、个人状态，这些动态的因素，需要综合的考量，不可过于拘束在某一特定的建议中。

（赛斯对饮食的说法让我们很吃惊，因为我们对饮食非常谨慎。当然，我们确实吃油炸食品，但我们决定今后减少这方面的摄入。

根据赛斯的暗示，我觉得我的头好了点儿，但差别很小，我希望能有更大的改善。不过，不打喷嚏已经让我轻松了很多。休息时，我提到资料中的每一个新主题通常都会留下其他一些悬而未决的话题。我对此感到担忧，因为珍很想得到尽量多的梦资料。她认为她的下一本书可能会涉及梦。）

我亲爱的约瑟，这些有关健康的资料确实会与我们的梦资料很好地结合起来，这也是为什么要把它插在这里的一个原因。

我们的课将持续很多年。不用担心任何内容会悬而未决。这些资料会随着其组成部分的平衡而时不时地发生变化，因为它也必须变化和成长。资料自身必须不断变化和发展，才能经久不衰。

理论上，如果你们是素食主义者的话确实更好。但目前我不建议这样做。然而，由于种种原因，这种特殊的饮食习惯无疑会带来许多好处。我再说一遍：出于各种原因，我不建议你们吃素。适度就行。

餐后甜点，你们最好多用水果代替。

现在有很多代糖、假醋，这些工业合成品，对我们的味蕾确实可以提供味道。但这类化合物，就像反式脂肪酸一样，是人体消化酶无法处理的“新东西”，身体对其代谢的能力极其有限，甚至可说是一筹莫展。此类食物只是在味道上可以欺骗嗅觉与味觉，但却无利于身体，甚至会带来商家不愿说明的长远危害。

人们现在活得越来越与自然疏远，自觉很有知识的专家们，因为各种既得利益与自身利益，扭曲掩埋各种事实，宣扬出种种“知识”，引导那些自觉很科学很有知识见地的人，为无知买单。而各地政府都在鼓励生育，获取廉价劳动力，然后尽快摆脱老龄化的负担。

除了这些饮食建议，我相信还可以采取其他行为模式。就目前而言，等长肌力拉伸运动是非常好的，你们都应该坚持下去。鲁柏偶尔做的两种东方的运动，你们俩都应将其作为每天的例行事项。

以后还应该增加其他类似的东方运动。散步应该有计划地持续进行。在散步过程中应始终保持深呼吸。当走路涉及到办事时，行走本身应该是重要的事情。你们应试着感觉自己是所经过的环境的一部分，并试着融入其中，而不是把自己当作观察者。

融入自然而非旁观路过，走入自然而非去增加肌肉，吐纳自然而非去呼吸空气。

原文发布源头：xiyushe.org

鲁柏每天喝的咖啡，最多不要超过五杯。如果他不戒烟，那么正如你所建议的，应该适度控制。现在每天十五支烟就够了，但在可行的情况下，应减少到十支。

我曾提到过鲁柏给自己提出的关于保持身体健康的暗示。你们俩都应该利用这种方法。在我们的梦境资料中，我们将深入探讨与梦境相关的健康暗示的本质，这些暗示可以被视为这份晚间清单的一部分。所有这些——如果你愿意，可以称之为规则——都是为了你们自己的利益，都是个性化的，是我考虑到你们的需求、优点和弱点而制定的。因此，这些饮食和锻炼建议只适用于你们。

我们会给出一个一般性的清单，但最好还是根据每个人的情况来执行这个清单。你们在总体上保持健康做得比过去要好得多；由于你们的机体状况都很好，可以说你们都做得非常好。但是，没有疾病的一般状态与内外完全协调的生机勃勃的健康状态之间，还是存在明显差异的。

这种状态并不是不可能，我们将确保你们达到这种状态。如果要达到这种状态，我给你们的规则是绝对必要的。而且只有在这种状态下，内在自我的能力才能得到充分发挥。

你们可以休息一下。接下来，我会谈谈饮食、人格和健康之间的联系。

顺便提一下，所有这些都反映在梦境和梦本身的性质中。

“只修性，不修命，此是修行第一病”。道理都懂了，却没命去实践，没机会养成新的习气，那这辈子的苦修就无法内化成自身的所是。认知与实践的积累都需要时间，而肉身可良好运作的时长，很大程度上决定了此生最终成就是否可以达到量变到质变的破境节点。就好像这一版的“珍”，因为自身生活习惯与认知瓶颈，习气难改，最终没能达成应有的二十五年资料传输，早早地就因载具扭曲而半瘫痪，续而载具崩溃而亡。

（我现在觉得脑袋的状态有所好转，感觉好多了。我希望这种改善能持续下去。）

约瑟，你可以通过给自己的暗示来帮助自己，从今晚开始，当你要入睡时，暗示自己明天头脑会清醒。在你睡觉的时候，暗示你的内我会做出任何必要的修正或调整，以实现这一目标。

在你花粉症的季节里，每晚都应该这样做，这将极大地助益你。对于鲁柏的鼻窦炎，他也可以用同样的暗示。他经常自动帮助到你的健康。一般来说，他在这方面是个有益健康的人格。

然而，神经性的吸烟习惯对他并没有帮助，因为这会分散他的精力。显然，这是一种症状。如果他遵循我们的建议，适度控制会对他大有裨益。

每个人所经历的自我实相，包括疾病都是自我负面暗示与人格扭曲、次人格挣扎的结果。如果可以有效地、主动地、自发地、自信地持续

原文发布源头：xiyushe.org

为自己树立正面心理暗示，尤其是在睡前，那逐渐地，自我记忆就会被置换改写，被伪装层显化出来的肉身也因此不再具有那些因负面暗示或自我扭曲导致的种种疾患。

当然这样的效果绝非一两次自我试探就可成就的。对于一个狐疑的人来说，抱着试试看的心态，在每次自我暗示时都掺杂了一定比例的自嘲，那不管你尝试多久，都不会有显著的效果，因为在你的初心起愿时就已经暗自掺杂了一定比例的自我否定。不自信者无以立命。

(这是 10:11。珍说话期间不断停顿。现在，她再次停了下来，然后，拿起测验信封。仍然闭着眼睛。就像前面的四次测验一样，她双手捧起双层信封，并没有显示出紧张。)

他在这一治疗过程中的效率确实会提高。

关于饮食，这里再多说一点。你所吃的确实在很大程度上决定了你的身体状况。你与地球关系的循环息息相关。毫无疑问，吃肉使身体机制与物理系统紧密相连。这并没有错。但是，如果你想发展内在能力，如果你想让自己的专注力更加灵活，那么在这方面就必须有所节制。在不改变整体饮食习惯的前提下，可以偶尔用鸡蛋、牛奶和奶酪来代替肉类。

我们现在来看看你的信封。请稍等。

(照片是冬天的景象，明、暗对比强烈。我粗略地标注了一下颜色。四个人坐在比尔家后面的水泥台边缘上。)

我有一种道路或树木的印象，也就是类似这种平行线。午后，三个人，有泥土或泥土的颜色，阴影或阴影的形状，也许是金字塔的形状。再

次，我还有一个白色边框的印象，也许在另一边还有文字。阴影的形状是深色的，与浅色形成对比。有烟囱的形状。

鲁柏的印象有他住处街对面的学校栅栏，他在想自己的一张照片，其中有他的房子、街道和栅栏的一部分，也许还有一些孩子。我们让这些全都呈现出来。

（这是赛斯第一次把他和鲁柏/珍的信息分开。）

我们有意让这些资料都出现，以便你们从中学习。

首先，我们正试着教鲁柏用词准确。我还不能在测试中给他直观的图像。因此，信息必须通过口头传递。

平行线和树确实指的是墙上的木板，这些木板显然是平行的，每块木板都清晰明了。

我能够把人的模式传递给他。这就是“三个人”的由来。那个孩子，婴儿的形象，没有清晰地表现出来。道路很明显。

我知道这是一张照片。然而，鲁柏通过联想做出了某些推断。他从我这里得知照片中有孩子。他得到了道路和金字塔形状的印象。这让他想起了他的老家，因为在下午，屋顶在路上投下了金字塔形状的影子。

我感知到的孩子们，被他投射到了他的这张照片中，这张照片中确实有孩子。测试中使用的照片是下午拍摄的。烟囱不在照片中。我在测试照片中看到了另一栋房子的烟囱，但它并没有出现在这里。

这些测试非常有益，应该继续进行。我们将努力教鲁柏，以便获得更精确的信息。

我们现在结束这节课。

我向你们致以最诚挚的问候；两位，请遵循我的建议。

原文发布源头：xiyushe.org

（在上次休息时，我们曾猜测这张照片是在下午拍摄的，因为白雪上的阴影被拉长了。我会跟我弟弟核实一下，希望他在六年后还能记得。赛斯的说法似乎是合理的；冬季的早晨不会出现这样的影子。

白衣婴儿坐在我弟妹艾达的腿上。他的衣服和毯子的图案形成一个三角形，非常类似于雪地上的阴影形状；这些形状很容易被认为是金字塔形状。由于缺乏对比，婴儿可能没有其他三人那样清晰。

照片有白色边框，背面盖有印章和文字。照片中没有烟囱。街对面的房子在照片中非常小；赛斯能与那栋房子联系起来，这一点让我们觉得意想不到。与上次测试一样，这次测试的联想过程也非常有趣。）

《已知的实相 IV》

第四册（176-185）完

细雨资料获取与长期存档入口

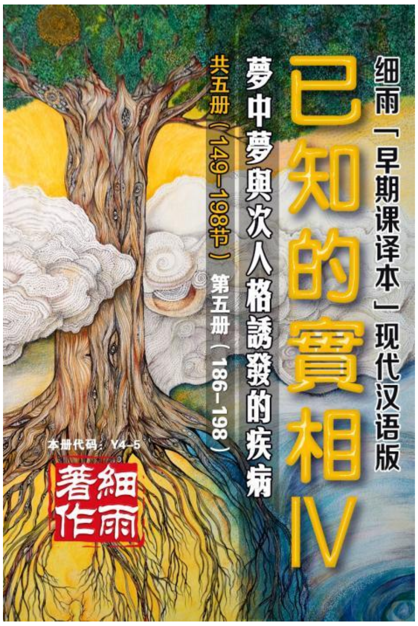
全文获取
xiyushe.org

索引导航
xiyu.love

长期存档
archive.org/details/@xiyushe

下册预告：

《已知的实相 IV》第五册（186-198）



当前在你们的这个状态下，角色我还不具备塑造与管理多重自我的有效能力和思维模式，这种才能需要很多的认知与实践培训，但多数人害怕这样的经历——头脑严格地审查并拒绝着它无法理解的、不被你们当代科学了解的知识。

随着角色我心智、神智的逐步成熟，它会允许让自己进入到开放的心态，眺望可带来内在扩展的意识领域。我在上节课说过，你们当代的科学家们还并没有意识到，人类由于大脑的发展，的确已经完成了必要的演化——脑子已经学会了如何形成数以百万计的新脑凸连接，更复杂的大脑已经可以理解跨维度信息的含义和概念。这新的意识完形将是人类文明的未来，让人类比以前大为不同。所有这一切，都是矩阵中迭代后新电磁模式带来的好处，是人类种族文明演变不可磨灭的一部分。

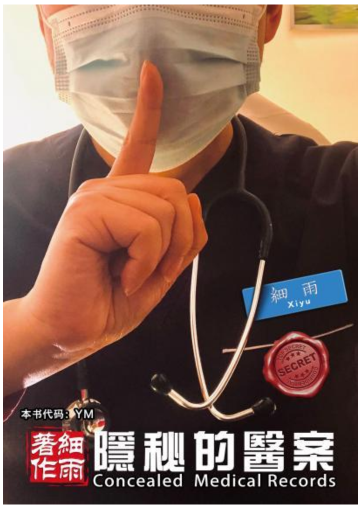
……

可以这么说，这个资料是启蒙性的。资料的学习者们，你们对内在实相的感受会因关注而展开。在接收、解释并转换内在资讯的时候，透过反复的练习，内在感官会越来越完善。演绎你当下角色的人格通过接近我们这样的资料，会发展到一个更完善的意识阶段。而这从任何角度上来看，都是非常有价值的自我投资。毕竟生命的意义与价值就是围绕着努力达成自我完形而展开的。

——摘自 Y4-5-198 第五册 198 节

延伸阅读

YM《隐秘的医案》



超心理学临床病例记录，未公开的第一手医生秘密手记。

本书记载了一名中医世家子弟在欧洲进修了临床心理学后，于欧洲行医二十余年间遭遇过的奇闻异事。他通天眼、说鬼语，并有家族鬼师傅护法傍身，成就了最真实的都市医疗传奇。

本书收录了十二个不同面向上的医案故事，这些奇闻异录无法写入公共医疗系统的病例，最终在此集结成册，来启迪读者透过一线临床医生的视角，去了解不一样的大千世界。

或许在你的生活中也有家人或朋友被古怪的“病”折磨着，而常规医学却无能为力。细雨通过家族中传承下来的师傅窥见了不一样的认知体系，在不同维度间展开对异常的探究，用最理性的观点去真实地解析各种“都市传说”背后的机理。

最真实的案例，难以置信的异度空间传奇，带你走入心灵的急诊室。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 IV》：梦中梦与次人格诱发的疾病

（第 149-198 节，共五册）

第四册（176-185）

本册代码：Y4−4

The Known Reality IV:
Dreams Within Dreams and Diseases Triggered by Subpersonalities (Vol. 4/5)

初稿完成：2023 年 3 月 12 日

首次发布：2042 年 4 月 8 日

第一版：2024 年 5 月 9 日

本版本号：v1.3（2026-01-19）

©2023-2026 细雨（Xiyu)。著作权所有。*All rights reserved.*

出版登记：细雨社(Xiyushe)

ISBN：978-1-923699-66-3 （*PDF / Simplified Chinese Edition*)

原文获取与版本更新专用入口：https://www.xiyushe.org/

细雨资料使用与传播说明

细雨资料是一套持续整理、发布与更新的原文资料体系，作为公共资源，长期向公众免费开放。在使用与传播过程中，请遵循以下基本共识：

- **原文传播**：原文电子书及真人原声朗读版本均可转载、引用与分享，请清晰区分个人理解与原文表达，并在条件允许的情况下标注来源：**xiyushe.org**。
- **解读与再创作**：基于细雨资料的解读、演绎与再创作无需事先申请。相关内容仅代表创作者个人观点，不代表原文立场。
- **商业使用**：商业化尝试属个人自由。原文作为公共资源，不应被排他性售卖、抢注或声明为私有版权。
- **版本准则**：引用完整、持续更新的原文内容时，应以原文电子书库（xiyushe.org）所示版本为准；原声版可参考导航站（xiyu.love）的各平台入口。
- **使用责任**：资料的下载、传播、商业尝试等行为所涉及的合规判断与相关责任，均由使用者自行承担。

xiyushe.org (全文获取) | xiyu.love (索引导航) | archive.org/details/@xiyushe (长期存档)